आचारहीनं न पुनन्ति वेदाः ।
यद्यप्यधीताः सह षड्भिरङ्गैः ॥
छन्दांस्येनं मृत्युकाले त्यजन्ति ।
नीडं शकुन्ता इव जातपक्षाः ॥

that these injunctions are identical, though different in form with those given by ancient Indian Medical writers One of the important facts he claims to have discovered is that "sin" of sastras and "disease" of Medical works mean the same thing.

Having derived so much benefit though commencing so late, naturally he desires that boys should be taught these practices and theory *underlying* them, that they may be saved much suffering later in life and also may become good citizens This is just the sort of religious teaching that is suited to the times. With this work in view he has written a book of instructions, which is chiefly compilation from various authoritative sanscrit works It is in four parts The first treats of the daily routine that should be observed This is first stated in the form of aphorisms and then follows a commentary. All the parts are cast in this form.

The second part is chiefly medical and treats of acts to be done and acts to be avoided to keep health.

The third part treats of Indriyas, their nature, how they can be purified and controlled. The object of the whole teaching is to show how to secure healthy and long life.

The fourth part treats of the modifications that must be introduced in applying the aphorisms in practical life.

While Sringeri Jagadguru was at Bangalore. the subject and the Achar's work, were brought publicly to his notice and received his commendations.

The difficulty in the way of its publication has been want of funds.

(Sd.) Y. SREENIVASA RAO, B.A.
Superintending Engineer,
Mysore Service.

Dear Sir, MALLESWARAM, 11-4-08

Thank you for the copy of your introduction to *Sadvritha Rathnavali* which you were kind enough to send me some time back. I must also thank you for having read out to me portion of your M. S. work, Sadvirtha-ratnavali. The latter, which is written in easy Sanscrit prose, is a very valuable work, the study of which cannot but conduce to the improvement of the health and character of our young men. It deserves to be published as early as possible.

Yours sincerely,
Sd. R. NARASIMHACHAR, M. A.,
Officer in charge of Archæological Department,
BANGALORE.

B

Chamarajpet, 24th Dec. 1907.

My dear sir,

I went over your book entitled Sadvrutanustana "good living."

It contains practical suggestions which if followed will be of very great use to young men especially those that attend the higher classes of English Schools It will help to remove from their minds the impression that the laws of health and morality are no fully expounded in our old standard works. I should like very much to see it introduced as one of the text books.

I return copy of Mr. Sreenivasa Roa's letter which you kindly gave me to read I have written to Brahmasri Srikantha Sastri Garu also on the subject.

I am yours sincerely,
(Signed) M. S. NARAYAN RAO
Rtd Dy. Commissioner.

Rai Bahadur A. Srinivasacharlu's Opinion.

Pandit Krishnacharya handed to me his Sanscrit work in manuscript entitled Sadvritta Ratnavali, for an expression of my opinion on its merits I have gone through a great portion of it and I am of opinion that when it is printed and published with Kannada Translation it will be a very good manual of instructions to the students of all classes in the Province

Sd. A. SRINIVASACHARLU,
Retired Muzrai Secretary.

BANGALORE
23--8--1908.

Pandit G. V Krishnacharyar's *Sadvritta-Ratnavali* is a valuable guide to good conduct, being a compilation from the well-known works of ancient sages, such as Manu Vyasa Charaka, Vagbhata, &c. One often observes much that is common to the *Ayurveda*, *Dharmasastra*, *Yogasastra* & even the *Adhyatmasastra* :—which is in no way surprising if one remembers that the *main* object of the promulgators of all these Sastras is the same, *viz.* to promote the *physical*, *moral*, *intellectual* and *spiritual* welfare of all mankind. Any attempt to elucidate the harmony that underlies these apparently different *sastras*—cannot but have a wholesome effect on the minds of the younger generation. It is in this light we welcome Mr. Krishnacharyar's compilation. The work, when printed richly deserves to be placed in the hands of the student population, as the principles therein presented, if piously followed,

will unquestionably guide them in the path of *duty* and *religion*, besides contributing to a healthy state of the *body* and *mind*. Practice makes a man perfect :—

ಅನೇಕದೋಷದುಷ್ಟಸ್ಯ ಕಾಯಸ್ಯೈಕೋ ಮಹಾಗುಣಃ ।
ಯೋ ಯಥಾ ವರ್ತತೇ ಜನ್ತು ಸ್ತಂತಥೈವಾನುವರ್ತತೇ ॥

BANGALORE,
22—2—1909

M. T. NARASIMHA IYENGAR, B. A.,
Assistant Master Central College.

M. T. NARAYANA IYENGAR M. A.,
Senior Professor, of Mathematics. Central College.

———o———

ಮ. ಹೊಸೂರಪುರೇ, ಪ್ಲವಂಗ ಸಂ॥ ವೈಶಾಖ ಶುಕ್ಲ ದಶಮೀ ಬುಧವಾಸರಃ.

ಶ್ರೀ ಹಯವದನ ಲಕ್ಷ್ಮೀ ನಾರಾಯಣೌ ವಿಜಯೇತಾಮ್.

(ಶ್ರೀ ಬ್ರಹ್ಮತಂತ್ರ ಪರಕಾಲ ಮಠಮುದ್ರಾ.)

ಶ್ರೀ ಶ್ರೀಮದ್ವೇದಮಾರ್ಗ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪನಾಚಾರ್ಯ ಪರಮಹಂಸ ಪರಿವ್ರಾಜಕಾಚಾರ್ಯೇತ್ಯಾದಿ ಪದಾಙ್ಕಿತೈಃ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ ಬ್ರಹ್ಮತನ್ತ್ರ ಪರಕಾಲ ಸ್ವಾಮಿಭಿಃ ನಾರಾಯಣ ಸ್ಮರಣಪೂರ್ವಕಂ ಅನುಗೃಹೀತ ಮಿದಂ.

ಇಮಾ ಮವಾಲೋಕಯಾಮ ಗರಣಿ ಕೃಷ್ಣಾಚಾರ್ಯ ಗ್ರಥಿತಾಂ ಸದ್ವೃತ್ತರತ್ನಾವಳೀಂ ನಾಮ ಕೃತಿಂ. ಇಯಂ ಚ ಸಮ್ಯಗಾಯುರ್ವೇದಾವಿಸಂವಾದೀನಿ ಧರ್ಮಸಂಹಿತಾ ವಚನಾನಿ ವಿಶೋಧ್ಯ ಬಾಲಾನುಜಿಘೃಕ್ಷಯಾ ಸನ್ನಿಬದ್ಧಾ ಸದಾಚಾರಸುಖಬೋಧಾಯ ಲಲಿತಯಾ ವಾಕ್ಯಪಙ್ಕ್ತಿಕಯಾ. ಇಮಾಂ ಚ ಕೃತಿಂ ಸರ್ವತ್ರ ಪಾಠಶಾಲಾಸು ಪ್ರಥಮಂ ಪಠನ್ತೋಬಾಲಕಾಃ ಶರೀರಾರೋಗ್ಯಾದಿ ಫಲಾನಿ ನಿಸ್ಸನ್ದೇಹಂ ವಿನ್ದೇಯು ರಿತಿ ಪ್ರತೀಮಃ. ತದಿಯಂ ಕೃತಿಃ ಯಥಾ ಬಾಲಾನಾಂ ಪ್ರಥಮ ಮಧ್ಯೇಯಾ ಸ್ಯಾತ್, ತಥಾ ಪ್ರಯತಿತವ್ಯಂ ವರ್ಣಾಶ್ರಮಾಚಾರಾ ಪ್ರಚ್ಯುತಯೇ ಧಾರ್ಮಿಕಾಗ್ರೇಸರೈಃ ಕಲಿಕೋಲಾಹಲ ನಿರಾಚಿಕೀರ್ಷುಭಿಃ. ಅನೇನ ಸುಪಥಾ ಸಞ್ಚರಮಾಣಾಃ ಕ್ರಮೇಣ ಶೋಭನತಮಯೈವ ವಾಸನಯಾ ಪ್ರವರ್ಧನ್ತಾಂ ಬಾಲಕಾ ಇತ್ಯಾಶಾಸ್ಮಹೇ.

ಇತಿ ನಾರಾಯಣಸ್ಮೃತಿಃ.

ಶ್ರೀ ಶ್ರೀ ಶೃಂಗಗಿರಿ ಸ್ವಾಮಿಗಳವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಉಪನ್ಯಾಸರೂಪವಾಗಿ ಬೇರೆ ಅಚ್ಚಾಗಿದೆ.

ಶ್ರೀರಸ್ತು.

ಚಾಮರಾಜೇಂದ್ರ ಸಂಸ್ಕೃತ ಪಾಠಶಾಲಾ,
ಬೆಂಗಳೂರು, ೨೬—೬—೦೯.

ಶ್ರೀಮದ್ಭಿ ರ್ಗರಣಿ ಕೃಷ್ಣಾಚಾರ್ಯೈ ರ್ನಿಬದ್ಧಾ ಸದ್ವೃತ್ತರತ್ನಾವಳೀ ಲಲಿತತಮೈಃ ಪದ್ಯೈ ರ್ಬಾಲಾನಾಂ ಮಹಾಭಾರತೆ ಮಾನವ ಧರ್ಮಶಾಸ್ತ್ರಾದಿ ಪ್ರಾಚೀನ ನಿಬನ್ಧೇಷ ನಿಬದ್ಧಾಂ ಸ್ತದಾಚಾರ. ಧರ್ಮಾದೀ ನನಾಯಾಸೇನ ಬೋಧಯನ್ತೀ ಸರ್ವಾನಪ್ಯರ್ಥೇತ್ರ ಬಾಲಕಾಂ ಸ್ಸದ್ವೃತ್ತೇ ಪ್ರವರ್ತಯೇ ದಿತ್ಯತ್ರ ನ ಕೇಪಿ ವಿಶೇರತೇ. ಸರ್ವಾಸ್ವಪಿ ಪಾಠಶಾಲಾಸು ಬಾಲಾನಾ ಮೇತದ್ಗ್ರನ್ಥಾಧ್ಯಾಪನೇ ದತ್ತಾದರೈ ರ್ಭವಿತವ್ಯಂ ಸರ್ವೈ ರಪ್ಯಾಸ್ತಿಕ ಶಿರೋಮಣಿಭಿ ರಿತಿ ಸಾದರ ಮಾಶಾಸ್ಮಹೇ.

ಗೌಡಗಿರಿ ವೆಂಕಟರಮಣಾಚಾರ್ಯಃ, ಬೆಂಗಳೂರು ಚಾಮರಾಜೇಂದ್ರ
ಸಂಸ್ಕೃತ ಪಾಠಶಾಲಾ ಪಂಡಿತಃ.

ನುಗ್ಗೆಹಳ್ಳಿ ವಿದ್ವಾನ್ ತಿರುಮಲಾಚಾರ್ಯಃ, ವಿ॥ವೇದಾಂತ ತರ್ಕೋಪಾಧ್ಯಾಯಃ.

ಛ. ವಿಶ್ವೇಶ್ವರಶಾಸ್ತ್ರೀ, ಚಾ–ಸಂ–ಪಾ–ಉಪಾಧ್ಯಾಯಃ.

ನಿಜಗಲ್ಲು ಕರಿಗಿರ್ಯಾಚಾರ್ಯಃ, ,, ವ್ಯಾಕರಣೋಪಾಧ್ಯಾಯಃ.

"VEDIC RELIGION" OFFICE,
Mysore, 6*th July* 1909.

I have read that part of Pandit Garni Krishnachar's Sadvritta Ratnavali which treats of the precepts laid down in Sastras on the subject of ***Longevity***, ದೀರ್ಘಾಯುಸ್ಸೂತ್ರಾಣಿ.

The treatise gives the essential teaching of the Sastras on the subject couched in a terse, yet simple and intelligible language. It will be a very useful guide in life for the youth of both sexes. A careful study of the book will give the student a good working knowledge of the Aryan principles of moral and physical health. I hope the book will have a wide circulation.

(Sd.) A. MAHADEVA SASTRI, B.A.,
Curator, Oriental Library.

"ಧರ್ಮೇ ಸರ್ವಂ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತಮ್."

ಆರ್ಯಧರ್ಮಾವಲಂಬಿಗಳಾದ ಮಹಾಜನರ ಬಳಿಯಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾಪನೆ.

ಸನಾತನವಾದ ಆರ್ಯಧರ್ಮಗಳನ್ನೂ, ನೀತಿಗಳನ್ನೂ, ಸದಾಚಾರಗಳನ್ನೂ, ವಿಧಿಸಿರುವ ಮನ್ವಾದಿ ಸ್ಮೃತಿ ಗ್ರಂಥಗಳು ಬಹು ವಿಸ್ತಾರಗಳಾಗಿ ಸಮುದ್ರದಂತೆ ಗಂಭೀರಗಳಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಈಗಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ದುರವಗಾಹಗಳಾಗಿವೆ ಮೂಲ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನೇ ಓದಲಾರರು ಎಂದು ತಿಳಿದು, ಆಯುರ್ವೇದ ಮನುಸ್ಮೃತಿ ಧರ್ಮಸೂತ್ರ ಮಹಾಭಾರತಗಳಿಂದ ಮುಖ್ಯಮುಖ್ಯ ವಚನಗಳನ್ನಾಯ್ದು "ಸದ್ವೃತ್ತ ರತ್ನಾವಳಿ" ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಒಂದು ಗ್ರಂಥರಚನೆಮಾಡಿ ಎರಡುವರ್ಷಗಳಾದುವು. ಅದಿನ್ನೂ ಹೊರಗೆ ಹೊರಡಲು ಸುವರ್ಣ್ಣಾಲಂಕಾರವಿಲ್ಲದುದರಿಂದ ಮಹಾಶಯರಾದ ದೇಶಕುಲಬಾಂಧವರ ಉದಾರೋಪಕಾರವನ್ನೆ ಎದುರುನೋಡುತ್ತ ಹಾಗೆಯೇ ನಿಂತಿದೆ. ಅದರ ಏಕದೇಶವಾದ (೩ನೆಯೊಂದಂಶ) ಮೂಲ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮಾದರಿಗಾಗಿ ಈಗ ಪ್ರಕಟಿಸಿರುವೆನು. ಈಗ ಇದರಲ್ಲಿ ಸರ್ವರಿಗೂ ಸರ್ವ ಸದಾಚಾರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸತಕ್ಕ ಮುನ್ನೂರು ಮೂಲ ಸೂತ್ರಗಳು ಕನ್ನಡದ ಅರ್ಥವಿವರಣದೊಡನೆ ಇವೆ. ಇದನ್ನು ಆರ್ಯಬಾಲಕರು, ಬಾಲಿಕೆಯರೆಲ್ಲರೂ, ಎಳೆತನದಲ್ಲಿಯೇ ಕಲಿಯುತ್ತ ಬರಬೇಕು. ಇದರೊಳಗಣ ವಿಷಯಗಳು ಯಾವಜ್ಜೀವವು ಆಚರಣಾರ್ಹಗಳಾಗಿರುವುವು. ಇವು ದೇಹೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಬಾಳಿಕೆಗು ಆಯುರಭಿವೃದ್ಧಿಗು ಮನಶ್ಶುದ್ಧಿಬುದ್ಧಿವೃದ್ಧಿಗು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾದ ಚರ್ಯವನ್ನೇ ಬೋಧಿಸುತ್ತಿವೆ. ಒಂದೊಂದು ಸೂತ್ರಾರ್ಥವು ಮಹಾನುಭಾವರಾದ ಮಹರ್ಷಿಗಳ ಆಜ್ಞಾವಚನವೂ, ಹಿತೋಪದೇಶವೂ, ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಇಷ್ಟವಿರಲಿ, ಇಲ್ಲದೇಹೋಗಲಿ, ಆ ಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ನಡಸಿಯೇ ತೀರಬೇಕಾದ ವಿಧಿಯಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯಮಾತ್ರನು ನಿತ್ಯವು ಅವಶ್ಯ ನಡೆಯಿಸಬೇಕಾದ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಬೋಧಿಸುವ ವಿಧಿ ಸೂತ್ರಗಳು ಕೆಲವು, ಅದರ ಮುಂದೆಯೇ ಮಾಡಬಾರದ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ನಿಷೇಧ ಸೂತ್ರಗಳು ಕೆಲವು, ಹೀಗೆ ೨ ಬಗೆಯಾಗಿವೆ. ಈ ವಿಧಿ ನಿಷೇಧಗಳೆರಡೂ ತತ್ಕ್ಷಣವೇ ಫಲಿಸುವುವು ಕೆಲವು, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ಸೂಕ್ಷ್ಮಕ್ರಿಯಾವಿಷಯಗಳಾದುದರಿಂದ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಅಂತರವಯವಗಳನ್ನೂ ಮನಸ್ಸನ್ನೂ ವ್ಯಾಪಿಸಿ ಕಾಲಾಂತರದಲ್ಲಿ ಫಲಿಸುವುವು. ಅದರಿಂದ ವಿಧಿಯನ್ನಾಚರಿಸದಿದ್ದರೆ ಎಷ್ಟು ಬಾಧಕವೊ ನಿಷಿದ್ಧಗಳನ್ನಾಚರಿಸದರೆ ತಚ್ಚತುರ್ಗುಣದಷ್ಟು ಬಾಧಕವೆಂಬುದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ಲಕ್ಷ್ಯದಲ್ಲಿಟ್ಟಿರಬೇಕು.

ಆದುದರಿಂದ ಅದರಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿಶಾಲಿಗಳಾದವರು ಆ ವಿಧಿಯನ್ನೇ ವೇದ ವಿಹಿತವಾದ ಸ್ವಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ನಿತ್ಯಕರ್ಮವೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು, ಇದುವರೆಗಿದ್ದ ಸಹಜೋಪೇಕ್ಷೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಉತ್ತಮ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದಲು ವಿಮರ್ಶೆಯಿಂದಲು ಬಿಡದೆ ಅನುಷ್ಠಿಸುತ್ತ ಬಂದರೆ ಮಹಾಫಲಭಾಗಿಗಳಾಗಿ ಸುಖಿಸುವರು. ಈ ಸೂತ್ರೋಕ್ತ ವಿಷಯಗಳಿಗೇ ಮುಂದಿನ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರಣಗಳು, ಫಲಗಳೂ, ತೋರಿಸಲ್ಪಡುವುವು. ಮೊದಲು ಇದನ್ನು ಕಲಿಯುವ ಸನಾತನಾರ್ಯಧರ್ಮಾವಲಂಬಿಗಳಾದ ಎಲ್ಲಾ ಬಾಲಕರೂ, ಬಾಲಿಕೆಯರೂ, ಎಳೆತನದಲ್ಲಿಯೇ ಈ ರತ್ನಾವಳಿಯನ್ನು ಕಂಠಹಾರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಲಿತುದೇ ವಾರ್ಧಕಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು. ವಯಸ್ಸಾದಮೇಲೆ ಈ ರತ್ನಾವಳಿ ಕಂಠಸ್ಥವಾಗಲಾರದು. ಮೊದಲು ತಳದ ಹಸ್ತಭಾರವು ಬಲವಾಗಿ ಮಾಡಿದ್ದರೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಯಾವಾಗ ಯೇನು ಕಟ್ಟಡವನ್ನಾದರೂ ಕಟ್ಟಬಹುದಲ್ಲವೆ? ಇದು ಸಂಸ್ಕೃತ, ಗಂಡುಸರನ್ನುದ್ದೇಶಿಸಿ ಹೇಳಿದೆ, ಹೆಂಗುಸರಿಗೇತಕ್ಕೆ ಯೆನ್ನಬಾರದು. ನೀತಿಯು, ಸದಾಚಾರ ಧರ್ಮಗಳು, ಮನುಷ್ಯಮಾತ್ರರಿಗೂ ದೇಹೇಂದ್ರಿಯ ಮನಶ್ಶುದ್ಧ್ಯರ್ಥವಾಗಿ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾದುವು. ಎಲ್ಲರ ಬದುಕುವ ಬಾಳೂ ಅದರಿಂದಲೇ. ಅವರಲ್ಲಿ ಅವಸ್ಥಾಭೇದದಿಂದ ಭಿನ್ನಗಳಾಗಿರುವ ಕೆಲವು ಪುಂಸ್ತ್ರೀಧರ್ಮಕರ್ಮಗಳು ಕೆಲವರಿಗೆ ಅನವಶ್ಯಗಳೂ ಅನರ್ಹಗಳೂ ಆಗಿ ಆಚರಿಸಲಾಗದಿದ್ದರೂ ಪುರುಷಧರ್ಮ ಕರ್ಮಗಳು ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೂ, ಸ್ತ್ರೀಧರ್ಮ ಕರ್ಮಗಳು ಪುರುಷರಿಗೂ, ತಿಳಿದಿರಬೇಕಾದುದೇ ಸಂಸಾರವಿಷಯದಲ್ಲಿ, (ಗೃಹಕೃತ್ಯದಲ್ಲಿ.) ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವು. ಹಾಗೆಯೇ ಇದರಲ್ಲಿ ಬ್ರಾಹ್ಮಣಾದಿ ವರ್ಣಧರ್ಮಗಳು ಕೆಲವು ಹೇಳಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಸಂಧ್ಯಾ ಜಪ ಹೋಮಾಧ್ಯಯನ ರೂಪ ವೈದಿಕ ಕರ್ಮವನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಸೂತ್ರಗಳು ಕೆಲವು (೧೦—೧೨) ತ್ರೈವರ್ಣಿಕರಿಗೆ ಮಾತ್ರವೇ ಉಪಯೋಗಿಸುವುವು. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕೃತಿ ಪುರುಷ ವಿವೇಚನೆ ಮಾಡಿರುವ ಸೂತ್ರಗಳು (೯) ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅನವಶ್ಯವಾಗಿದ್ದರೂ ಅವು ಮುಖ್ಯತಮವಾದ ಮೂಲಸೂತ್ರಗಳಾದುದರಿಂದ ಸುಮ್ಮನೆ ಗಣಿತಕೋಷ್ಠಕ (ಟೇಬಿಲ್) ಗಳನ್ನು ಕಲಿತಂತೆ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಕಲಿತು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮುಂದೆ ಅದರ ಅನುಭವವು ಯಾವದಾಯುಷ್ಯವು ಇರಬೇಕಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಸರ್ವರಿಗೂ ಮನನಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಮಹೋಪಕಾರವನ್ನು ಮಾಡುವುವೆಂದು ಸೇರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ.

ಉಪಾಧ್ಯಾಯರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಯೋಗ್ಯತೆ, ತರಗತಿ, ಗುಣ, ಬುದ್ಧಿಜಾತಿಯನ್ನರಿತು ಪಾಠಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಸೂತ್ರ ವಿಭಾಗಗಳನ್ನು ವಿಂಗಡಿಸಿಕೊಟ್ಟು ಕಂಠಪಾಠಮಾಡಿಸಿ ಅದರ ಅರ್ಥ ವಿವರಣವನ್ನು ಸಂದರ್ಭಾನುಸಾರ ಉದಾಹರಣೆ, ಅನುಭವಗಳೊಡನೆ ಉಪಾಯದಿಂದ ಅವರ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಬೇಕಲ್ಲದೆ ಬನ್ಮೆಯೇ ಗ್ರಹಿಸಲಶಕ್ಯವು. ಈ ವಿಷಯವು ಸರ್ವರ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಯುಕ್ತವೆಂದು ತೋರುವಂತೆ ಸೋದಾಹರಣವಾಗಿ

ಆರ್ಯಧರ್ಮಸಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರ ರೂಪವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಧರ್ಮ, ಕರ್ಮ, ಯಜ್ಞ, ದಾನ, ತಪಸ್ಸು, ಸಂಸ್ಕಾರ, ಈ ಭಾಗಗಳು ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರವಾಗಿ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿಯೇ ಮುದ್ರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಈ ಸೂತ್ರೋಕ್ತ ವಿಷಯಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಹೇತುಫಲಗಳು ಸಮರ್ಮಕವಾಗಿ ಹೇಳಿವೆ. ಅದರಿಂದ ಸರ್ವ ಸಂಶಯಗಳೂ ಪರಿಹೃತಗಳಾಗಬಹುದು. ಈ ಸೂತ್ರಗಳಲ್ಲಿರುವ ವಿಷಯವೊಂದೂ ನಿರರ್ಥಕವಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಎಲ್ಲವೂ ಸನ್ಯಾಯವೂ, ಸಕಾರಣವೂ, ಸಪ್ರಯೋಜನವೂ, ಆಪ ವೈದ್ಯ, ಯೋಗ, ಮಂತ್ರ, ಧರ್ಮ, ಶಾಸ್ತ್ರಗಳ ಸಾರಸಂಗ್ರಹವಚನಗಳಾಗಿವೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಪುನರುಕ್ತಗಳಂತೆ ತೋರಿಬರಬಹುದು. ಅಂತಹವು ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ ಧರ್ಮಶಾಸ್ತ್ರಗಳ ಸಂವಾದಕ್ಕೂ ; ಧರ್ಮಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿಯೂ ಮುಖ್ಯವಾದ ಮನುಸ್ಮೃತಿಗೂ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರಸಾರವಾದ ಭಗವದ್ಗೀತೆಗೂ ; ಧರ್ಮಸೂತ್ರ ಮಹಾಭಾರತಗಳಿಗೂ, ಆಯುರ್ವೇದಕ್ಕೂ ; ಪರಸ್ಪರ ಸಂವಾದವುಂಟೆಂದು, ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ವಿಶ್ವಸನೀಯವಾದ ಪ್ರಮಾಣ ಗ್ರಂಥಸ್ಥ ವಿಷಯಗಳೆಂದು ; ದಾರ್ಢ್ಯಾರ್ಥವಾಗಿ ಮೂಲ ಶ್ಲೋಕಗಳು ಕೂಡ ಸೂತ್ರಸಂಖ್ಯೆಯೊಡನೆಯೇ ಉದ್ಧೃತವಾಗಿ ಸಣ್ಣಕ್ಷರಗಳಿಂದ ಗೆರೆಯ ಕೆಳಗೆ ತೋರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲವೂ ಐಕಕಂಠ್ಯದಿಂದ ಆರ್ಯಕುಲದವರಿಗೆ ಈ ಸದಾಚಾರ ಧರ್ಮಾಚರಣವೇ ಉಭಯಲೋಕ ಸುಖಸಾಧಕವಲ್ಲದೆ ಇಂತಹ ಸುಖಸಾಧನೋಪಾಯವು ಮತ್ತೊಂದಿಲ್ಲವೆಂಬ ತಾತ್ಪರ್ಯವನ್ನು ಪೌನಃಪುನ್ಯದಿಂದ ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುತ್ತಿವೆ ಆದುದರಿಂದ ಸನಾತನಾರ್ಯಧರ್ಮಾವಲಂಬಿಗಳಾದ ಮಹನೀಯ ಮಹಾಜನರೆಲ್ಲರೂ ತಮ್ಮತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಶಿಷ್ಯರಿಗೂ ದುರಾಚಾರಗಳೂ, ಶಾಸ್ತ್ರ ವಿರುದ್ಧವಾದ ವಿವಿಧ ಧರ್ಮಗಳೂ, ಅವರ ಮನದಲ್ಲಿ ಬೇರೂರುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲೇ ಈ ಸನಾತನಾರ್ಯಕುಲದ ಆರ್ಷ ಧರ್ಮಾಂಕುರವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೆಡಬೇಕೆಂದು ಬಾರಿಬಾರಿಗೂ ಹೀಗೆ ಪ್ರಣಾಮಾಂಜಲಿ ಯೊಡನೆ ಬೇಡಿಕೊಳ್ಳುವೆನು.

ನಿನಗೇತಕ್ಕಿಷ್ಟು ಅಭಿನಿವೇಶವೆನ್ನ ಕೆಲಸವಿಲ್ಲ. ಈಗ ೮–೧೦ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಬಂಧು ಕ್ಷೇಮಪತ್ರವನ್ನು ಬರೆವುದಕ್ಕೂ ಯತ್ನವಿಲ್ಲದೆ ಕಣ್ಣೇ ಕಾಣಿಸದೆಯು, ಬಹು ರೋಗಗ್ರಸ್ತನಾಗಿಯು ಇದ್ದ ನಾನು ಶ್ರೀಹರಿಪ್ರೇರಣದಿಂದ ಈ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರವರ್ತಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಈಷತ್ಸದಾಚಾರಾನುಷ್ಠಾನ ಬಲದಿಂದ ಇಷ್ಟುಮಟ್ಟಿಗೆ ಎಂದರೆ ಈ ಬರವಣಿಗೆ ಬರೆಯುವಷ್ಟು ದೃಷ್ಟಿಪಾಟವವು, ಆರೋಗ್ಯವು, ಉತ್ಸಾಹವು, ೫೦ ವರ್ಷದವನಿಗೇ ತೋರಬಂದಿರುವಾಗ ಇನ್ನು ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೂ ನಮ್ಮ ಸನಾತನಾರ್ಯಧರ್ಮದ ಸದಾಚಾರಾಭ್ಯಾಸವನ್ನೇ ಬಿಡದೆ ಮಾಡುತ್ತ ಬರುವ ಮಾನವನು ತದುಕ್ತವಾದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಫಲಕ್ಕೆ ಭಾಗಿಯಾಗದೆ ಇರನೆಂಬ ನಚ್ಚಿಕೆಯಿಂದ " ಇಷ್ಟಾಂ ಧರ್ಮೇಣ ಯೋಜಯೇತ್ " ಎಂಬ ಶಾಸನಾನುಸಾರವಾಗಿ ಅರಿಕೆಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವೆನು. ಈ ವಿಷಯ ವಿಚಾರವೆಲ್ಲವೂ ಈಗ ೨ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಶ್ರೀ॥ ಶ್ರೀ॥ ಶೃಂಗಗಿರಿ ಸ್ವಾಮಿಗಳವರ ಸನ್ನಿಧಿಯಲ್ಲಿ ಸದ್ವೃತ್ತ ಸಭಿಕರು

ಬಂದು ವಿಜ್ಞಾಪನಾಪತ್ರವನ್ನು ಸಮರ್ಪಿಸಿದಾಗ ಶ್ರೀ ಶ್ರೀಯುವರು ಸನಾತನಾರ್ಯ ಧರ್ಮವಿಷಯವಾಗಿ ಮಾಡಿದ ಉಪನ್ಯಾಸಗ್ರಂಥದ ಆದಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿದೆ. ನೋಡಬಹುದು.

ಆದುದರಿಂದ ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಬರತಕ್ಕ ಆರ್ಯಕುಲದ ಬಾಲಕ ಬಾಲಿಕಾ ಜನಕ್ಕೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಅನಾಚಾರ ದುರಾಚಾರ ನಿವೃತ್ತಿ ಪುರಸ್ಸರವಾಗಿ ಪ್ರಾಚೀನ ಮನ್ವಾದಿ ಮುನಿಮತಾನುಸಾರವಾದ ಸದಾಚಾರ ಸತ್ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳನ್ನು ನಯ ಭಯ ಬಲಾತ್ಕಾರಗಳೊಡನೆ ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟು ಯಥಾಯೋಗ್ಯವಾಗಿ ಬಿಡದೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುತ್ತ ಬರಬೇಕೆಂದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವೆನು.

ಮೊದಲು ಇಂತಹ ಧರ್ಮಶಿಕ್ಷಕಗ್ರಂಥವೊಂದನ್ನು ಬರೆಯಲು ನನ್ನನ್ನು ಪ್ರೇರಿಸಿ, ಸದ್ವೃತ್ತಾನುಷ್ಠಾನವೆಂಬ ಉಪನ್ಯಾಸ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಅಚ್ಚುಹಾಕಿಸಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಾಹ್ಯವನ್ನು ಮಾಡಿರುವ ಮ॥ ರಾ॥ ಶ್ರೀ ವೈ. ಶ್ರೀನಿವಾಸರಾಯರವರಿಗೂ; ಈ ಸದ್ವೃತ್ತರತ್ನಾವಳೀ ಗ್ರಂಥವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನೋಡಿ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಇಂಗ್ಲೀಷಿನಲ್ಲಿ ಉಪೋದ್ಘಾತವನ್ನು ಬರೆದು, ಸದಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಮ॥ ಶ್ರೀ॥ ಡಾಕ್ಟರ್ ಎಂ. ಶ್ರೀನಿವಾಸರಾವು, ಎಂ ಎ., ಎಂ.ಡಿ, ಯವರಿಗೂ ನಾನು ಸದಾ ಕೃತಜ್ಞನಾಗಿರುವೆನು.

ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಏನು ದೋಷಗಳು ತೋರಬಂದರೂ ನಿರ್ಮತ್ಸರರಾದ ವಿದ್ವಾಂಸರು ದಯಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ನನಗೆ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಬೇಕೆಂದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವೆನು. ಅಂತಹ ದೋಷಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಶತಸಹಸ್ರವಂದನೆಗಳೊಡನೆ ಶಿರಸಾವಹಿಸಿಕೊಂಡು ದ್ವಿತೀಯವಾರ ಮುದ್ರಣದಲ್ಲಿ ತಿದ್ದಿ ಸರಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲದೆ ಅವರಿಗೆ ನಾನು ಸದಾ ಕೃತಜ್ಞನಾಗಿರುವೆನು.

ಕಲ್ಯಾಣಪುರೀ, (ಬೆಂಗಳೂರು,)
ಸೌಮ್ಯ ಶುಚಿ ಶುಕ್ಲ ೪ ಸೋಮವಾಸರಃ.

ಗ. ವೈ. ಕೃ.

ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಉದಾಹೃತವಾದ ಕೋಶ ನಾಮಗಳು.

ಮನುಸ್ಮೃತಿಃ—ಮನು ; ಆಪಸ್ತಂಬ ಧರ್ಮಸೂತ್ರಂ—ಆ-ಧ ; ಆಯುರ್ವೇದಃ ಆ-ವೇ ; ಭಗವದ್ಗೀತೆ, ಭ-ಗೀ ; ಶುಕ್ರನೀತಿಃ, ಶು-ನೀ ; ವಿದುರ ನೀತಿಃ, ವಿ-ನೀ ; ಭೋಧಾಯನ ಸೂತ್ರಂ-ಬೋ, ಪರಾಶರ ಸ್ಮೃತಿಃ, ಪರಾ-ಮಹಾಭಾರತಂ, ಮ-ಭಾ, ಶಾರ್ಙ್ಗಧರ ಸಂಹಿತಾ-ಶಾ-ಸಂ ; ಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯ ಸ್ಮೃತಿಃ-ಯಾಜ್ಞ ; ವ್ಯಾಸ ಸ್ಮೃತಿಃ, ದಕ್ಷಸ್ಮೃತಿಃ, ಶ್ರೀವಿಷ್ಣುಪುರಾಣಂ. ವಿ, ವಾತ್ಸ್ಯಾಯನ ಸೂತ್ರಾಣಿ, ವಾ-ಸೂ ; ವಿಜ್ಞಾನೇಶ್ವರೀಯಂ, ಯೋಗರತ್ನಾಕರಃ, ಹಾರೀತಸ್ಮೃತಿಃ ; ದೇವಲಃ, ಜಾಬಾಲಃ, ಇತ್ಯಾದಿ ನಾಮಗಳು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನೋಕ್ತಾನುವಾದಗಳು,

ವಿಷಯಸೂಚಿಕೆ.

ಶ್ರೀ ವೇದವ್ಯಾಸೋ ವಿಜಯತೇ.

ಭಗವತ್ಪ್ರಾರ್ಥನಾ. (ಸರ್ವತೋವಸ್ತ್ವಾವಳಿ)

ಧ್ರುವಃ—ಯೋಽನ್ತಃ ಪ್ರವಿಶ್ಯ ಮಮ ವಾಚ ಮಿಮಾಂ ಪ್ರಸುಪ್ತಾಂ
ಸಞ್ಜೀವಯತ್ಯಖಿಲ ಶಕ್ತಿ ಧರಃ ಸ್ವಧಾಮ್ನಾ॥
ಅನ್ಯಾಂಶ್ಚ ಹಸ್ತ ಚರಣ ಶ್ರವಣತ್ವಗಾದೀನ್
ಪ್ರಾಣಾನ್ನಮೋ ಭಗವತೇ ಪುರುಷಾಯ ತುಭ್ಯಂ॥ ಭಾಗ-೪-೯-೬॥
ಏಕಸ್ತ್ವಮೇವ ಭಗವನ್ನಿದ ಮಾತ್ಮಶಕ್ತ್ಯಾ
ಮಾಯಾಖ್ಯಯೋರು ಗುಣಯಾ ಮಹದಾದ್ಯಶೇಷಮ್॥
ಸೃಷ್ಟ್ವಾನುವಿಶ್ಯ ಪುರುಷ ಸ್ತದಸದ್ಗುಣೇಷು
ನಾನೇವ ದಾರುಷು ವಿಭಾವಸುವ ದ್ವಿಭಾಸಿ॥ ೭॥

ಶ್ಲೋ॥ ಭೂಮಿರಾಪೋಽನಲೋ ವಾಯುಃ ಖಂ ಮನೋ ಬುದ್ಧಿ ರೇವ ಚ।
ಭೂತಾದಿ ರಾದಿಪ್ರಕೃತಿ ರ್ಯಸ್ಯ ರೂಪಂ ನತೋಽಸ್ಮಿ ತಮ್॥ವಿ-ಪು-೧-೧೨-೫೧
ಶುದ್ಧಃ ಸೂಕ್ಷ್ಮೋಽಖಿಲವ್ಯಾಪೀ ಪ್ರಧಾನಾತ್ಪರತಃ ಪುಮಾನ್।
ಯಸ್ಯ ರೂಪಂ ನಮಸ್ತಸ್ಮೈ ಪುರುಷಾಯ ಗುಣಾತ್ಮನೇ॥ ೫೨॥
ಸರ್ವಾತ್ಮನ್ ಸರ್ವಭೂತಸ್ತ್ವಂ ಸರ್ವಃ ಸರ್ವಸ್ವರೂಪಧೃತ್।
ಸರ್ವಂ ತ್ವತ್ತಃ ತತಶ್ಚ ತ್ವಂ ನಮಃ ಸರ್ವಾತ್ಮನೇಽಸ್ತು ತೇ॥೭೧॥

ಶುಕಃ—ನಮಃ ಪರಸ್ಮೈ ಪುರುಷಾಯ ಭೂಯಸೇ ಸದುದ್ಭವಸ್ಥಾನನಿರೋಧಲೀಲಯಾ॥
ಗೃಹೀತ ಶಕ್ತಿ ತ್ರಿತಯಾಯ, ದೇಹಿನಾಮನ್ತರ್ಭವಾಯಾನುಪಲಕ್ಷ್ಯವರ್ತ್ಮನೇ॥೧೨
ಯತ್ಕೀರ್ತನಂ ಯತ್ಸ್ಮರಣಂ ಯದೀಕ್ಷಣಂ ಯದ್ವನ್ದನಂ ಯಚ್ಛ್ರವಣಂ ಯ
ದರ್ಹಣಮ್
ಲೋಕಸ್ಯಸದ್ಯೋ ವಿಧುನೋತಿಕಲ್ಮಷಂ ತಸ್ಮೈಸುಭದ್ರಶ್ರವಸೇ ನಮೋನಮಃ
ವಿಚಕ್ಷಣಾ ಯಚ್ಚರಣೋಪಸಾದನಾತ್ಸಙ್ಗಂ ವ್ಯುದಸ್ಯೋಭಯತೋಽನ್ತರಾತ್ಮನಃ।
ವಿನ್ದನ್ತಿ ಹಿ ಬ್ರಹ್ಮಗತಿಂ ಗತಕ್ಲಮಾಸ್ತಸ್ಮೈ ಸುಭದ್ರಶ್ರವಸೇ ನಮೋ ನಮಃ ॥ ೧೬ ॥
ತಪಸ್ವಿನೋ ದಾನಪರಾ ಯಶಸ್ವಿನೋ ಮನಸ್ವಿನೋಮನ್ತ್ರವಿದಃ ಸುಮಙ್ಗಲಾಃ।
ಕ್ಷೇಮಂ ನ ವಿನ್ದನ್ತಿ ವಿನಾ ಯದರ್ಪಣಂ ತಸ್ಮೈ ಸುಭದ್ರ ಶ್ರವಸೇ ನಮೋನಮಃ॥
ಯಸ್ಯ ಸ್ವರೂಪಂ ಕವಯೋ ವಿಪಶ್ಚಿತೋ ಗುಣೇಷುದಾರುಷ್ವಿವ ಜಾತವೇದಸಂ।
ಮಥ್ನನ್ತಿ ಮಥ್ನಾ ಮನಸಾದಿದೃಕ್ಷವೋ ಗೂಢಂ ಕ್ರಿಯಾರ್ಥೈರ್ನಮ ಈರಿತಾತ್ಮನೇ
ಕರೋತಿ ವಿಶ್ವಸ್ಥಿತಿಸಂಯಮೋದಯಂ ಯಸ್ಯೇಪ್ಸಿತಂ ನೇಪ್ಸಿತಮೀಕ್ಷಿತು ರ್ಗುಣೈಃ
ಮಾಯಾ ಯಥಾಽಯೋ ಭ್ರಮತೇ ಯದಾಶ್ರಯಾ ಗ್ರಾವ್ಣೋ ನಮಸ್ತೇಗುಣಕರ್ಮ
ಸಾಕ್ಷಿಣೇ॥ ೨೪॥

ಕರ್ಮಾಣ್ಯಸ್ಯ ಸರ್ಗಾದಿಷು ಯೋ ನ ಬಧ್ಯತೇ ನ ಹನ್ಯತೇ ದೇಹಗತೋಽಪಿ ದೈಹಿಕೈಃ।
ದ್ರಷ್ಟುರ್ನ ದೃಗ್ಯಸ್ಯ ಗುಣೈರ್ವಿದೂಷ್ಯತೇ ತಸ್ಮೈ ನಮೋಽಸಕ್ತವಿವಿಕ್ತ
ಸಾಕ್ಷಿಣೇ॥ ೫-೧೯-೧೦॥

ದೇವಾಃ — ನತಾಃ ಸ್ಮ ತೇ ನಾಥ ಪದಾರವಿನ್ದಂ ಬುದ್ಧೀನ್ದ್ರಿಯಪ್ರಾಣಮನೋವಚೋಭಿಃ
ಯಚ್ಚಿನ್ತ್ಯತೇಽನ್ತರ್ಹೃದಿ ಭಾವಯುಕ್ತೈರ್ಮುಮುಕ್ಷುಭಿಃ ಕರ್ಮಮಯೋ
ರುಪಾಶಾತ್॥ ೧೧॥ ೬॥ ೭॥

ಮಾರ್ಕಣ್ಡೇಯಃ — ಕಿಂ ವರ್ಣಯೇ ತವ ವಿಭೋ ಯದುದೀರಿತೋಽಸುಃ
ಸಂಸ್ಪನ್ದತೇ ತಮನು ವಾಙ್ಮನ ಇನ್ದ್ರಿಯಾಣಿ।
ಸ್ಪನ್ದನ್ತಿ ವೈ ತನುಭೃತಾಮಜಶರ್ವಯೋಶ್ಚ
ಸ್ವಸ್ಯಾಪ್ಯಥಾಪಿ ಭಜತಾಮಪಿ ಭಾವಬನ್ಧುಃ। ೧೨-೮-೪೦।
ತಸ್ಮೈ ನಮೋ ಭಗವತೇ ಪುರುಷಾಯ ಭೂಮ್ನೇ
ವಿಶ್ವಾಯ ವಿಶ್ವಗುರವೇ ಪರದೈವತಾಯೈ।
ನಾರಾಯಣಾಯ ಋಷಯೇ ಚ ನರೋತ್ತಮಾಯ
ಹಂಸಾಯ ಸಂಯತಗಿರೇ ಪರಮೇಶ್ವರಾಯ॥ ೪೭।

ಬ್ರಹ್ಮಾ — ಅಜಾತಜನ್ಮಸ್ಥಿತಿಸಂಯಮಾಯಾಗುಣಾಯ ನಿರ್ವಾಣಸುಖಾರ್ಣವಾಯ।
ಅಣೋರಣಿಮ್ನೇ ಪರಿಗಣ್ಯಧಾಮ್ನೇ ಮಹಾನುಭಾವಾಯ ನಮೋ ನಮಸ್ತೇ॥
ಯಥಾಗ್ನಿಮೇಧಸ್ಯಮೃತಂ ಚ ಗೋಷು ಭುವ್ಯನ್ನಮಮ್ಬೂದ್ಯಮನೇನ
ವೃತ್ತಿಮ್।
ಯೋಗೈರ್ಮನುಷ್ಯಾ ಅಧಿಯನ್ತಿ ಹಿ ತ್ವಾಂ ಗುಣೇಷು ಬುದ್ಧ್ಯಾ ಕವಯೋ
ವದನ್ತಿ॥ ೧೦।
ಅವಿಕ್ರಿಯಂ ಸತ್ಯಮನನ್ತಮಾದ್ಯಂ ಗುಹಾಶಯಂ ನಿಷ್ಕಲಮಪ್ರತರ್ಕ್ಯಮ್।
ಮನೋಗ್ರಯಾನಂ ವಚಸಾ ನಿರುಕ್ತಂ ನಮಾಮಹೇ ದೇವವರಂ ವರೇಣ್ಯಂ॥
ಪಾದೌ ಮಹೀಯಂ ಸ್ವಕೃತೈವ ಯಸ್ಯ ಚತುರ್ವಿಧೋ ಯತ್ರ ಹಿ ಭೂತಸರ್ಗಃ
ಸ ವೈ ಮಹಾಪೂರುಷ ಆತ್ಮತನ್ತ್ರಃ ಪ್ರಸೀದತಾಂ ಬ್ರಹ್ಮಮಹಾವಿಭೂತಿಃ॥
ಅಮ್ಭಸ್ತು ಯದ್ರೇತ ಉದಾರವೀರ್ಯಂ ಸಿಧ್ಯನ್ತಿ ಜೀವನ್ತ್ಯುತ ವರ್ಧಮಾನಾಃ।
ಲೋಕಾಸ್ತ್ರಯೋಽಥಾಖಿಲಲೋಕಪಾಲಾಃ ಪ್ರಸೀದತಾಂ ಬ್ರಹ್ಮಮಹಾ ..
ಅಗ್ನಿರ್ಮುಖಂ ಯಸ್ಯ ತು ಜಾತವೇದಾ ಜಾತಃ ಕ್ರಿಯಾಕಾಣ್ಡನಿಮಿತ್ತಜನ್ಮಾ।
ಅನ್ತಸ್ಸಮುದ್ರೇಽನುಪಚನ್ ಸ್ವಧಾತೂನ್ ಪ್ರಸೀದತಾಂ ನಃ ಸ ಮಹಾವಿಭೂತಿಃ
ಯಚ್ಚಕ್ಷುರಾಸೀತ್ತರಣಿರ್ದೇವಯಾನಂ ತ್ರಯೀಮಯೋ ಬ್ರಹ್ಮಣ ಏಷ
ಧಿಷ್ಣ್ಯಮ್।
ದ್ವಾರಂ ಚ ಮುಕ್ತೇರಮೃತಂ ಚ ಮೃತ್ಯುಃ ಪ್ರಸೀದತಾಂ ನಸ್ಸ ಮಹಾ ..

ಪ್ರಾಣಾದಭೂದ್ಯಸ್ಯ ಚರಾಚರಾಣಾಂ ಪ್ರಾಣಃಸಹೋ ಬಲಮೋಜಶ್ಚ ವಾಯುಃ।
ಅನ್ವಾಸ್ಮ ಸಮ್ರಾಜಮಿವಾನುಗಾ ವಯಂ ಪ್ರಸೀದತಾಂ ನಸ್ಸಮಹಾವಿಭೂತಿಃ
ಶ್ರೋತ್ರಾದ್ದಿಶೋ ಯಸ್ಯ ಹೃದಶ್ಚ ಖಾನಿ ಪ್ರಜಜ್ಞಿರೇಖಂ ಪುರುಷಸ್ಯ ನಾಭೇಃ।
ಪ್ರಾಣೇನ್ದ್ರಿಯಾತ್ಮಾ ಸ್ವಶರೀರ ಬನ್ಧುಃ ಪ್ರಸೀದತಾಂನಃ ಸ ಮಹಾವಿಭೂತಿಃ

ಪ್ರಹ್ಲಾದಃ—ನಮಸ್ತೇ ಪುಣ್ಡರೀಕಾಕ್ಷ ನಮಸ್ತೇ ಪುರುಷೋತ್ತಮ।
ನಮಸ್ತೇ ಸರ್ವಲೋಕಾತ್ಮನ್ ನಮಸ್ತೇ ತಿಗ್ಮ ಚಕ್ರಿಣೇ॥ ವಿ-೧ ೧೧-೬೪॥
ಬ್ರಹ್ಮತ್ವೇ ಸೃಜತೇ ಸರ್ವಂ ಸ್ಥಿತೌ ಪಾಲಯತೇ ಪುನಃ।
ರುದ್ರರೂಪಾಯ ಕಲ್ಪಾನ್ತೇ ನಮಸ್ತುಭ್ಯಂ ತ್ರಿಮೂರ್ತಯೇ॥ ೬೫॥
ರೂಪಂ ಮಹತ್ತೇ ಽಚ್ಯುತ ಯತ್ರ ವಿಶ್ವಂ
ತತಶ್ಚ ಸೂಕ್ಷ್ಮಂ ಜಗದೇತದೀಶ।
ರೂಪಾಣಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣಿ ಚ ಭೂತ ಭೇದಾ
ಸ್ತೇ ಷ್ವನ್ತರಾತ್ಮಾಖ್ಯ ಮತೀವ ಸೂಕ್ಷ್ಮಮ್॥ ೭೪॥
ತಸ್ಮಾಚ್ಚ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾದಿ ವಿಶೇಷಣಾನಾ
ಮಗೋಚರೇ ಯತ್ಪರಮಾರ್ಥ ರೂಪಮ್।
ಕಿಮಪ್ಯ ಚಿನ್ತ್ಯಂ ತವ ರೂಪ ಮಸ್ತಿ
ತಸ್ಮೈ ನಮಸ್ತೇ ಪುರುಷೋತ್ತಮಾಯ॥ ೭೫॥
ಓಂ ನಮೋ ವಾಸುದೇವಾಯ ತಸ್ಮೈ ಭಗವತೇ ಸದಾ।
ವ್ಯತಿರಿಕ್ತಂ ನ ಯಸ್ಯಾಸ್ತಿ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತೋ ಽಖಿಲ ಸ್ಯ ಯಃ॥ ೭೮॥
ಯೋ ಽನ್ತಸ್ತಿಷ್ಠನ್ನಶೇಷಸ್ಯ ಪಶ್ಯತೀಶಃ ಶುಭಾಶುಭಮ್।
ತಂ ಸರ್ವಸಾಕ್ಷಿಣಂ ವಿಷ್ಣುಂ ನಮಸ್ಯೇ ಪರಮೇಶ್ವರಮ್॥ ೮೦॥

ಅಕ್ರೂರಃ — ಸನ್ಮಾತ್ರರೂಪಿಣೇ ಽಚಿನ್ತ್ಯ ಮಹಿಮ್ನೇ ಪರಮಾತ್ಮನೇ।
ವ್ಯಾಪಿನೇ ನೈಕರೂಪೈಕಸ್ವರೂಪಾಯ ನಮೋ ನಮಃ॥ವಿ-೫-೧೮-೪೮
ಸರ್ವಾರ್ಥಾ ಸ್ತ್ವಮಜ ವಿಕಲ್ಪನಾಭಿ ರೇತೈರ್ದೇವಾದ್ಯೈ ರ್ಭವತಿ ಹಿ ಯೈ ರನನ್ತ ವಿಶ್ವಮ್।
ವಿಶ್ವಾತ್ಮಾ ತ್ವಮಿತಿ ವಿಕಾರಹೀನ ಮೇತ ತ್ಸರ್ವಸ್ಮಿ ನ್ನಹಿ ಭವತೋಽಸ್ತಿ ಕಿಂ ಚಿದನ್ಯತ್ ॥೫೫॥
ತ್ವಂ ಬ್ರಹ್ಮಾ ಪಶುಪತಿರರ್ಯಮಾ ವಿಧಾತಾ ಧಾತಾ ತ್ವಂ ತ್ರಿದಶಪತಿ ಸ್ಸಮೀರಣೋಽಗ್ನಿಃ।
ತೋಯೇಶೋ ಧನಪತಿ ರನ್ತಕ ಸ್ತ್ವಮೇಕೋ ಭಿನ್ನಾರ್ಥೈ ರ್ಜಗದಭಿಪಾಸಿ ಶಕ್ತಿಭೇದೈಃ ॥೫೬॥

ಮಙ್ಗಲಾನ್ತೇ ಪ್ರತಿಜ್ಞಾ.

ಕೃಷ್ಣಂ ಸಚ್ಚಿದಾನನ್ದಂ ಧ್ಯಾತ್ವಾ ನತ್ವಾ ಗುರೂನ್ ಹೃದಿ।
ಬಾಲಾನಾಂ ಸದ್ವಚಶ್ಶುದ್ಧ್ಯೈ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಟ್ವಾಯ ನೀತಯೇ ॥೧॥
ಹಿತಾಹಿತ ವಿವೇಕಾಯ ಸದಾರೋಗ್ಯಬಲಾಯ ಚ।
ಕದಿನ್ದ್ರಿಯ ಮನೋಽರ್ಥಾನಾಂ ಜ್ಞಾನಾಯ ವಿಜಯಾಯ ಚ ॥೨॥
ಆಯುರ್ವೇದಾದ್ಭಾರತಾಚ್ಚ ಧರ್ಮಸೂತ್ರಾನ್ಮನುಸ್ಮೃತೇಃ।
ಸಙ್ಗೃಹ್ಯ ಸಾರಭೂತಾನಿ ಸದಾಚಾರಪರಾಣಿ ಚ ॥೩॥
ವಚೋರತ್ನಾನಿ ವೃತ್ತಾನಿ ಸಮುದ್ಧೃತ್ಯ ಪರೀಕ್ಷ್ಯ ಚ।
ಸುಖೇನ ಬಾಲವ್ಯುತ್ಪತ್ತ್ಯೈ ವಿಭಜ್ಯ ಚ ಯಥಾಕ್ರಮಂ ॥೪॥
ನಾಮ್ನಾ ಚ ಸದ್ವೃತ್ತರತ್ನಾವಲೀಯಂ ತ್ರಿಸರಾತ್ಮಿಕಾ।
ಸದಾರ್ಯಧರ್ಮಸಾರಾಖ್ಯ ತರಲೇ ನೋಜ್ಜ್ವಲಾಽನಘಾ ॥೫॥
ಬಾದರಾಯಣ ಗೋತ್ರೋತ್ಥ ಗರಣೀ ಕೃಷ್ಣಶರ್ಮಣಾ।
ಯಥಾಮತಿ ಗ್ರಥ್ಯತೇಽತ್ರ ಪ್ರಾಣೇಶ ಪ್ರೇರಣಾಬಲಾತ್ ।
ಹರೌ ಸಮರ್ಪ್ಯತೇ ಭಕ್ತ್ಯಾ ಪ್ರೀಯತಾಂ ತೇನ ಮಾಧವಃ ॥೬॥

ಸಜ್ಜನ ಪ್ರಾರ್ಥನಾ.

ನಿರ್ಮತ್ಸರಾಃ ಶೀಲಭೂಷಾಃ ಸನ್ತಃ ಶಮಧನಾ ಬುಧಾಃ।
ದಯಾಲವಶ್ಚ ಧರ್ಮಜ್ಞಾ ಗುಣದೋಷ ಪರೀಕ್ಷಕಾಃ ॥೧॥
ಮಹಾಶಯಾ ಉಪಾಧ್ಯಾಯಾಃ ಸರ್ವೇ ಸನ್ಮಾರ್ಗ ಬೋಧಕಾಃ।
ಆಪಸ್ತಮ್ಬ ಮನು ವ್ಯಾಸ ಪರಾಶರ ವಚೋಗುಣೈಃ ॥೨॥
ಗುಮ್ಫಿತಾಂ ಕಾಲದೇಶಾದಿ ವಸ್ತು ತತ್ತ್ವ ಪ್ರಕಾಶಿಕಾಮ್।
ಸನಾತನಾರ್ಯ ಧರ್ಮಾರ್ಥ ಬೋಧಿನೀಂ ನೀತಿಭಾಸುರಾಮ್ ॥೩॥
ಇಮಾಂ ಸದ್ವೃತ್ತರತ್ನಾನಾಮಾವಲೀಂ ಸುವಚಃಪ್ರಭಾಮ್।
ಸುವರ್ಣಾಲಙ್ಕೃತಾಂ ಕೃಷ್ಣಸಮರ್ಪಣ ಪವಿತ್ರಿತಾಮ್ ॥೪॥
ಆಮೂಲಚೂಡಮಾಲೋಕ್ಯ ಸ್ವಾನ್ತೇ ವಾಸಿಸುತಾನ್ ಪ್ರಿಯಾನ್।
ದುರಾಚಾರಾ ದ್ವಾರಯಿತುಂ ಸುಖೋದರ್ಕಾಯ ಶಾಸತು ॥೫॥
ಯಥಾಯಥಂ ಮುದಾ ತೇಷಾಂ ವಿಧಾಯ ಗಲಭೂಷಣಮ್।
ಮಚ್ಛ್ರಮಂ ಸಫಲಂ ಕುರ್ಯು ರಿತಿ ನಮ್ರ ಸ್ಸತೋಽರ್ಥಯೇ ॥೬॥
ಏತತ್ಸದ್ವೃತ್ತಪಾಠೇನ ಯಃ ಕೋಪ್ಯಾಚಾರತತ್ಪರಃ।
ದುರಾಚಾರಾನ್ನಿವೃತ್ತಶ್ಚೇದ್ಧನ್ಯೋಽಸ್ಮಿ ಹರಿತೋಷಣಾತ್ ॥೭॥

ಪರಾಭವಾಶ್ವಯುಜ ಶುಕ್ಲ
ವಿಜಯದಶಮೀಗುರುವಾಸರೇ
ಕಲ್ಯಾಣಪುರೇ.

ಸದ್ವಿದ್ವಜ್ಜನ ವಿಧೇಯಃ,
ಗ ಮ್ರ. ಕೃಷ್ಣಾಚಾರ್ಯಃ.

ಶ್ರೀ ವೇದವ್ಯಾಸೋ ವಿಜಯತೇ.

“ಧರ್ಮೇ ಸರ್ವಂ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತಮ್.”

ಭೂಮಿಕಾ

ಸದ್ವೃತ್ತರತ್ನಾವಲ್ಯಾಃ.

೧. ಯತ್ತ್ವಾರ್ಯಾಃ ಕ್ರಿಯಮಾಣಂ ಪ್ರಶಂಸನ್ತಿ ಸ ಧರ್ಮೋ ಯದ್ಗರ್ಹನ್ತೇ ಸೋಽಧರ್ಮಃ ||೭|| (ಆಪಸ್ತಮ್ಬ ಧರ್ಮಸೂತ್ರಂ)

೨. ಸರ್ವಜನಪದೇಷ್ವೇಕಾನ್ತ ಸಮಾಹಿತಮ್ ಆರ್ಯಾಣಾಂ ವೃತ್ತಂ, ಸಮ್ಯಗ್ವಿನೀತಾನಾಂ ವೃದ್ಧಾನಾ ಮಾತ್ಮವತಾ ಮಲೋಲುಪಾನಾ ಮದಾಮ್ಭಿಕಾನಾಂ ವೃತ್ತ ಸಾದೃಶ್ಯಂ ಭಜೇತ ||೮||

ಏವ ಮುಭೌ ಲೋಕಾವಭಿಜಯತಿ. ೧-೭-೨೦-೯||

೩. ಆರ್ಯಶಬ್ದೋ ವಾಚಸ್ಪತ್ಯೇ ನಿರುಕ್ತಃ:—

ಶ್ಲೋ|| “ಕರ್ತವ್ಯ ಮಾಚರನ್ ಕಾಮ ಮಕರ್ತವ್ಯ ಮನಾಚರನ್|
ತಿಷ್ಠತಿ ಸ್ವೋಚಿತಾಚಾರೇ ಯ ಸ್ಸ ಆರ್ಯ ಇತಿ ಸ್ಮೃತಃ||”

೪. ತೇಷಾಂ ಧರ್ಮ ಆಚಾರಃ ವೃತ್ತ ಶಬ್ದೇನ ವ್ಯವಹ್ರಿಯತೇ. ವಿಜ್ಞಾನೇಶ್ವರೀಯ ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತ ಕಾಣ್ಡೇ:—

ಶ್ಲೋ|| “ಗುರುಪೂಜಾ ಘೃಣಾ ಶೌಚಂ ಸತ್ಯಮಿನ್ದ್ರಿಯ ನಿಗ್ರಹಃ|
ಪ್ರವರ್ತನಂ ಹಿತಾನಾಂ ಚ ತತ್ಸರ್ವಂ ವೃತ್ತಮುಚ್ಯತೇ||”

೫. ಏತದ್ವೃತ್ತಮೇವ ವ್ರತ ನಿಯಮ ಸದಾಚಾರ ಶಿಷ್ಟಾಚಾರ ಸದ್ವೃತ್ತ ಸದ್ಧರ್ಮಾದಿ ಶಬ್ದೈಃ ಸರ್ವತ್ರ ಸ್ಮೃತಿಷು ವ್ಯವಹ್ರಿಯತೇ.

ತತ್ಸದಾಚಾರವಿಧಿ ಪ್ರಶಂಸಾಪರಾಣಿ ಕರಣೇ ಶ್ರೇಯಸ್ಕರಾಣಿ. ಅಕರಣೇ ತ್ವನರ್ಥಬಾಹುಲ್ಯ ಬೋಧಕಾನಿ, ಮನು ವ್ಯಾಸ ಪರಾಶರ ಪ್ರಭೃತಿಭಿಃ ಪ್ರೋಕ್ತಾನಿ ವಚನಾನ್ಯೇ ಮಾತ್ರ ಕಾನಿಚಿ ತ್ಸಙ್ಗೃಹ್ಯನ್ತೇ. ತಥಾಹಿ

೬. “ಶ್ರುತಿಸ್ಮೃತ್ಯುದಿತಂ ಸಮ್ಯಙ್ನಿಬದ್ಧಂ ಸ್ವೇಷು ಕರ್ಮಸು |
ಧರ್ಮಮೂಲಂ ನಿಷೇವೇತ ಸದಾಚಾರ ಮತನ್ದ್ರಿತಃ ||

ಮನು|| ಅಧ್ಯಾಯ ೪|| ಶ್ಲೋಕ ೧೫೫||

ಶ್ರೀ ಹಯಗ್ರೀವಾಯನಮಃ.

"ಧರ್ಮದಲ್ಲಿಯೇ ಎಲ್ಲವು ನೆಲೆಗೊಂಡಿದೆ."

ಸದ್ವೃತ್ತರತ್ನಾವಳಿಯ ಅವತಾರಿಕೆ.

---

೧. ಆರ್ಯರು ಆವ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಹೊಗಳುವರೋ ಅದು ಧರ್ಮವು. ಆವುದನ್ನು ದೂಷಿಸುವರೋ ಅದೇ ಅಧರ್ಮವು.

೨. ಸರ್ವದೇಶದಲ್ಲಿಯೂ ಶಿಷ್ಟರೂ, ಸುಶಿಕ್ಷಿತರೂ, ವೃದ್ಧರೂ, ಜಿತೇನ್ದ್ರಿಯರೂ, ಅಕೃಪಣರೂ, (ಲೋಭವಿಲ್ಲದವರೂ) ಅಂತರಂಗ ಬಹಿರಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಏಕರೂಪವಾಗಿರುವರೂ ಆದಂತಹ ತ್ರೈವರ್ಣಿಕರ ಅನುಷ್ಠಾನವನ್ನು, ಅಥವಾ ತದನುರೂಪವಾದ ಧರ್ಮವನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಆಚರಿಸಬೇಕು. ಎಂದಿಗೂ ಅಂತಹವರ ಅನುಷ್ಠಾನವು ನಿರ್ಮೂಲವಲ್ಲದುದರಿಂದ ಹಾಗೆ ಶ್ರುತಿ, ಸ್ಮೃತಿ, ಸದಾಚಾರ, ಮೂಲವೆನಿಸಿದ ಆ ಧರ್ಮವನ್ನು ನಡೆಯಿಸುತ್ತ ಬರುವ ಪುರುಷನು ಇಹಲೋಕ ಪರಲೋಕಗಳೆರಡನ್ನೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಗೆಲ್ಲುವನಾಗುವನು. ಎಂದು ಆಪಸ್ತಂಬರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

೩. ಶಾಸ್ತ್ರದಿಂದ ವಿಹಿತವಾದ ಕರ್ಮವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತ (ನಿಷಿದ್ಧವಾದ) ಮಾಡಬಾರದ ಕರ್ಮವನ್ನು ಬಿಡುತ್ತ ತಮಗೆ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಆಚಾರದಲ್ಲಿರುವರು ಆರೋ ಅವರೇ ಆರ್ಯರೆನಿಸುವರು. ಎಂದು ಆರ್ಯಶಬ್ದಾರ್ಥವು ವಾಚಸ್ಪತ್ಯಕೋಶದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದೆ.

೪. ಅಂತಹವರೇ ಸಜ್ಜನರು, ಅವರ ಸದಾಚಾರವೇ ಧರ್ಮವು. ಅದೇ ವೃತ್ತವೆನಿಸುವುದು.

"ಗುರುಸೇವೆ, ದಯೆ, ಅಂತಶ್ಶುದ್ಧಿ ಬಹಿಶ್ಶುದ್ಧಿಗಳು, ಸತ್ಯ, ಇನ್ದ್ರಿಯನಿರೋಧ, ಹಿತಾಚರಣೆ, ಇವೆಲ್ಲವೂ ವೃತ್ತವೆನಿಸಲ್ಪಡುವುದು." ಎಂದು ಸ್ಮೃತಿರತ್ನಾಕರದಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನೇಶ್ವರ ವಚನವು ಉದಾಹೃತವಾಗಿದೆ.

೫. ಈ ಸದ್ವೃತ್ತವೇ ವ್ರತ, ನಿಯಮ, ಶಿಷ್ಟಾಚಾರ, ಸದಾಚಾರ, ಸದ್ಧರ್ಮ ಮೊದಲಾದ ಶಬ್ದಗಳಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ಸ್ಮೃತಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಮುನಿಗಳಿಂದ ವ್ಯವಹರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಿದೆ. ಆ ಸದಾಚಾರ ವಿಧಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಶಂಸಿಸುವ ವಚನಗಳು ; ಆ ಸದಾಚಾರವನ್ನು ನಡೆಯಿಸಿದರೆ ಶ್ರೇಯಸ್ಸುಂಟೆಂದು, ನೆಡೆಯಿಸದಿದ್ದರೆ ಅನೇಕಾನರ್ಥಗಳುಂಟೆಂದು ಮನುವ್ಯಾಸ ಪರಾಶರಾದಿಗಳು ಹೇಳಿರುವ ವಚನಗಳು ; ಕೆಲವು ಇಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಡುವುವು. ಎಂತೆನೆ—

೬. ದ್ವಿಜನು ವೇದಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟ ಅಧ್ಯಯನಾದಿ ಸ್ವಕರ್ಮ ಸಂಬಂಧವಾದ ಧರ್ಮಹೇತುವಾದ ಸದಾಚಾರವನ್ನು ಸದಾ ಜಾಗರೂಕನಾಗಿದ್ದುಕೊಂಡು ನಡೆಯಿಸಬೇಕು.

ಮನುಸ್ಮೃತೌ ಚತುರ್ಥಾಧ್ಯಾಯೇ—

೭. ಆಚಾರಾಲ್ಲಭತೇ ಹ್ಯಾಯು ರಾಚಾರಾ ದೀಪ್ಸಿತಾಃ ಪ್ರಜಾಃ|
ಆಚಾರಾದ್ಧನಮಕ್ಷಯ್ಯ ಮಾಚಾರೋ ಹನ್ತ್ಯಲಕ್ಷಣಮ್||೧೫೬||

೮. ದುರಾಚಾರೋ ಹಿ ಪುರುಷೋ ಲೋಕೇ ಭವತಿ ನಿನ್ದಿತಃ|
ದುಃಖ ಭಾಗೀಚ ಸತತಂ ವ್ಯಾಧಿತೋಽಲ್ಪಾಯುರೇವಚ ||೧೫೭||

೯. ಸರ್ವ ಲಕ್ಷಣಹೀನೋಽಪಿ ಯ ಸ್ಸದಾಚಾರವಾನ್ನರಃ|
ಶ್ರದ್ದಧಾನೋಽನಸೂಯ ಶ್ಚ ಶತಂ ವರ್ಷಾಣಿ ಜೀವತಿ||೧೫೮||

ಪರಾಶರಃ—ಶ್ರೀವಿಷ್ಣು ಪುರಾಣೆ:—೩—೮—೯||

೧೦. "ವರ್ಣಾಶ್ರಮಾಚಾರವತಾ ಪುರುಷೇಣ ಪರಃ ಪುಮಾನ್|
ವಿಷ್ಣುರಾರಾಧ್ಯತೇ ಪನ್ಥಾ ನಾನ್ಯಸ್ತತ್ತೋಷಕಾರಕಃ ||

೧೧. ಬ್ರಾಹ್ಮಣಃ ಕ್ಷತ್ರಿಯೋ ವೈಶ್ಯಃ ಶೂದ್ರಶ್ಚ ಪೃಥಿವೀಪತೇ|
ಸ್ವಧರ್ಮತತ್ಪರೋ ವಿಷ್ಣು ಮಾರಾಧಯತಿ ನಾನ್ಯಥಾ||
೩—೮—೧೦||

೧೨. ಯಜನ್ ಯಜ್ಞಾನ್ ಯಜತ್ಯೇನಂ ಜಪತ್ಯೇನಂ ಜಪನ್ನೃಪ|
ಘ್ನಂ ಸ್ತಥಾನ್ಯಾನ್ ಹಿನಸ್ತ್ಯೇನಂ ಸರ್ವಭೂತೋ ಯತೋ ಹರಿಃ||
೩ ||೮|| ೧೧||

೧೩ ತಸ್ಮಾತ್ಸದಾಚಾರ ವತಾ ಪುರುಷೇಣ ಜನಾರ್ದನಃ|
ಆರಾಧ್ಯತೇ ಸ್ವವರ್ಣೋಕ್ತ ಧರ್ಮಾನುಷ್ಠಾನಕಾರಿಣಾ||"
೩|| ೮|| ೧೧||

ಮಹಾಭಾರತೇ ಅನುಶಾಸನಿಕ ಪರ್ವಣಿ—

೧೪. "ದುರಾಚಾರೋಹಿ ಪುರುಷೋ ನೇಹಾಯುರ್ವಿನ್ದತೇ ಮಹತ್|
ತಸನ್ತಿ ಚಾಸ್ಮಾದ್ ಭೂತಾನಿ ತಥಾ ಪರಿಭವನ್ತಿ ಚ||

ತಸ್ಮಾತ್ಕುರ್ಯಾ ದಿಹಾಚಾರಂ ಯದೀಚ್ಛೇದ್ಭೂತಿಮಾತ್ಮನಃ|
ಅಪಿ ಪಾಪಶರೀರಸ್ಯ ಹ್ಯಾಚಾರೋ ಹನ್ತ್ಯಲಕ್ಷಣಮ್||"

೭. ಆಚಾರಾನುಷ್ಠಾನದಿಂದ ವೇದೋಕ್ತಾಯುಸ್ಸು, ಆಚಾರದಿಂದಲೇ ಅಭೀಷ್ಟವಾದ ಪುತ್ರಪೌತ್ರಾದಿ ಸಂತಾನವೂ, ಆಚಾರದಿಂದಲೇ ಕೊರತೆಯಿಲ್ಲದ ಸಂಪತ್ತೂ, ಲಭಿಸುವುದು. ಈ ಯಾಚಾರವೇ ಪುರುಷಗೆ ಶಾರೀರರೋಗಾದಿ ದುರ್ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಕಳೆಯುವುದು.

೮. ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಕೆಟ್ಟ ಆಚಾರವುಳ್ಳ ಪುರುಷನು ನಿಂದಿತನಾಗಿ, ಯಾವಾಗಲೂ ದುಃಖ, ರೋಗ, ಅಲ್ಪಾಯುಸ್ಸು ಉಳ್ಳವನಾಗುವನು. ಆದುದರಿಂದ ಬುದ್ಧಿವಂತನು ನಿರಂತರವೂ ಸದಾಚಾರ ಯುಕ್ತನಾಗಿರಬೇಕು.

೯. ಯಾವನು ಸದಾಚಾರವಂತನೋ, ಯಾವನು ಶ್ರದ್ಧಾಳುವೊ, ಯಾವನು ಪರದೋಷಗಳನ್ನೆಣಿಸದೆಯೇ ಇರುವನೋ, ಅವನು ಶುಭಲಕ್ಷಣವೊಂದೂ ಇಲ್ಲದವನಾದರೂ ನೂರು ವರುಷಗಳು ಜೀವಿಸುವನು. ಎಂದು ಮನುವಚನ ವುಂಟು.

೧೦. "ವರ್ಣಾಶ್ರಮಾಚಾರಗಳನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನಮಾಡುವ ಪುರುಷನಿಂದ ಪರಮಪುರುಷನಾದ ಶ್ರೀವಿಷ್ಣುವು ಪೂಜಿಸಿಕೊಳ್ಳಲ್ಪಡುವನು. ಈ ಸದಾಚಾರಾನುಷ್ಠಾನವೊಂದು ಹೊರತು ಆ ವಿಷ್ಣುವಿಗೆ ಸಂತೋಷಕರವಾದ ಮಾರ್ಗವು ಮತ್ತೊಂದಿಲ್ಲ.

೧೧. ಬ್ರಾಹ್ಮಣನು, ಕ್ಷತ್ರಿಯನು, ವೈಶ್ಯನು, ಶೂದ್ರನೂ ಕೂಡ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಧರ್ಮಾನುಷ್ಠಾನದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತರಾಗಿರುವುದೇ ವಿಷ್ಣ್ವಾರಾಧನವಲ್ಲದೇ ಬೇರೆ ಅಲ್ಲ.

೧೨. ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದ ಶ್ರೀಹರಿಯು ಸರ್ವಭೂತಾಂತರಾತ್ಮನಾಗಿದ್ದಾನೋ ಆ ಹೇತುವಿನಿಂದಲೇ ನರನು ಯಾವ ಯಜ್ಞಮಾಡಿದರೂ ಆ ಹರಿಯನ್ನೇ ಪೂಜಿಸಿದಂತೆ ಆಗುವುದು ; ಯಾವ ಜಪಮಾಡಿದರೂ ಹರಿಯನ್ನೇ ಜಪಿಸಿದಂತಾಗುವುದು ; ಯಾವ ಪ್ರಾಣಿಯನ್ನು ಹೊಡೆದರೂ ಹಿಂಸಿಸಿದರೂ ಶ್ರೀಹರಿಗೇ ಅಪಕಾರಮಾಡಿದಂತಾಗುವುದೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. (ಪರಮಾತ್ಮನು ಸರ್ವಾಂತರ್ಯಾಮಿ ಸರ್ವವ್ಯಾಪಕನೆಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಕೂಡದು.)

೧೩. ಅದರಿಂದ ಸ್ವಧರ್ಮಾನುಷ್ಠಾನ ಮಾಡುವ ಸದಾಚಾರವಂತನಿಂದ ಪರಮಾತ್ಮನೇ ಪೂಜಿಸಿಕೊಳ್ಳಲ್ಪಡುವನೆಂದು ಸಿದ್ಧವು." ಎಂದು ಪರಾಶರ ವಚನ ಉಂಟು.

೧೪. ಮಹಾಭಾರತ ಆನುಶಾಸನಿಕ ಪರ್ವದಲ್ಲಿಯೂ, "ದುರಾಚಾರಿಯಾದವನು ಈ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಬಹುಕಾಲ ಬದುಕುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಾಣಿಗಳೆಲ್ಲರೂ ಆತನಿಂದ ಭಯಪಡುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತು ಆತನನ್ನು ದೂಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದುದರಿಂದ ತನಗೆ ಸುಖವಾಗಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುವ ಮನುಷ್ಯನು ಈ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಸದಾಚಾರವನ್ನು ನಡೆಯಿಸಬೇಕು. ಎಂತಹ ದುಃಖ ಶರೀರ ವುಳ್ಳವನಾಗಿದ್ದರೂ ಈಯಾಚಾರವು ಅವನ ದುರ್ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಕಳೆಯುತ್ತದೆ." ಎಂದು ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯಸ್ಮೃತೌ:—

೧೫. "ವಿಹಿತಸ್ಯಾನನುಷ್ಠಾನಾನ್ನಿನ್ದಿತಸ್ಯ ನಿಷೇವಣಾತ್ ।
ಅನಿಗ್ರಹಾಚ್ಚೇನ್ದ್ರಿಯಾಣಾಂ ನರಃ ಪತನಮೃಚ್ಛತಿ ॥"

೧೬ "ಇನ್ದ್ರಿಯಾಣಾಂ ಪ್ರಸಙ್ಗೇನ ಧರ್ಮಸ್ಯಾಸೇವನೇನ ಚ ।
ಪಾಪಾನ್ ಸಂಯಾನ್ತಿ ಸಂಸಾರಾನವಿದ್ವಾಂಸೋ ನರಾಧಮಾಃ ॥
ಮನುಃ ೧೨–೫೨॥

ಅಕುರ್ವನ್ ವಿಹಿತಂ ಕರ್ಮ ನಿನ್ದಿತಂ ಚ ಸಮಾಚರನ್ । ೧೧॥ ೪೪॥
ಪ್ರಸಕ್ತಶ್ಚೇನ್ದ್ರಿಯಾರ್ಥೇಷು ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತೀಯತೇ ನರಃ ॥"

ವ್ಯಾಸಸ್ಮೃತೌ—

೧೭ "ವೇದಾಧ್ಯಯನಹೀನೋಽಪಿ ಶ್ರದ್ಧಧಾನೋ ಜಿತೇನ್ದ್ರಿಯಃ ।
ಆಚಾರಯುಕ್ತೋ ವಿಪ್ರಸ್ತು ಪುಣ್ಯಾಂ ಗತಿಮವಾಪ್ನುಯಾತ್ ।
ಶ್ರೌತಂ ಕರ್ಮ ನಚೇಚ್ಛಕ್ತಃ ಕರ್ತುಂ ಸ್ಮಾರ್ತಂ ಸಮಾಚರೇತ್ ॥
ತತ್ರಾಪ್ಯಶಕ್ತಃ ಕರಣೇ ಸದಾಚಾರಂ ಲಭೇದ್ಬುಧಃ ॥"

ಭಾರತೇ ವನಪರ್ವಣಿ :—ಅಧ್ಯಾಯೇ ೩೧೨, ಶ್ಲೋ॥ ೧೦೬–೧೦೯॥

೧೮ "ನ ಜಾತಿರ್ನ ಕುಲಂ ತಾತ ನ ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯೋ ನಚ ಶ್ರುತಮ್ ।
ಕಾರಣಂ ಹಿ ದ್ವಿಜತ್ವೇ ತು ವೃತ್ತಮೇವ ನ ಸಂಶಯಃ ।
ವೃತ್ತಂ ಯತ್ನೇನ ಸಂರಕ್ಷ್ಯಂ ಬ್ರಾಹ್ಮಣೇನ ವಿಶೇಷತಃ ।
ನ ಕ್ಷೀಣೋ ವಿತ್ತತಃ ಕ್ಷೀಣೋ ವೃತ್ತತಸ್ತು ಹತೋಹತಃ ॥"

ಅನ್ಯತ್ರಾಪಿ—

೧೯ ಪಠಕಾಃ ಪಾಠಕಾಶ್ಚೈವ ಯೇ ಚಾನ್ಯೇ ಶಾಸ್ತ್ರಚಿನ್ತಕಾಃ ।
ಸರ್ವೇ ವ್ಯಸನಿನೋ ಮೂರ್ಖಾ ಯಃ ಕ್ರಿಯಾವಾನ್ ಸ ಪಣ್ಡಿತಃ ॥
ಚತುರ್ವೇದೋಽಪಿ ದುರ್ವೃತ್ತೋ ನ ಶೂದ್ರಾದತಿರಿಚ್ಯತೇ ।
ಯೋಽಗ್ನಿಹೋತ್ರಪರೋ ದಾನ್ತಃ ಸ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಇತಿ ಸ್ಮೃತಃ ॥"
ನ ಯೋನಿರ್ನಾಪಿ ಸಂಸ್ಕಾರೋ ನ ಶ್ರುತಂ ನಚ ಸನ್ತತಿಃ ।
ಕಾರಣಾನಿ ದ್ವಿಜತ್ವಸ್ಯ ವೃತ್ತಮೇವ ತು ಕಾರಣಮ್ ॥

೧೫. ಮನುಷ್ಯನು ಶಾಸ್ತ್ರವಿಹಿತ ಕರ್ಮವನ್ನು ಅನುಷ್ಠಿಸದೆಯೇ ಬಿಡುವುದರಿಂದಲೂ, ನಿಷಿದ್ಧ ಕರ್ಮವನ್ನೇ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದಲೂ, ಇನ್ದ್ರಿಯ ನಿಗ್ರಹವಿಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದಲೂ, ಭ್ರಷ್ಟನಾಗುವನೆಂದು ಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

೧೬. "ಇನ್ದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ವಿಷಯಗಳ ಅತ್ಯುಪಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ವಿಹಿತಕರ್ಮ ಮಾಡದೆಯೂ, ತತ್ಪರಿಹಾರಕವಾದ ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತಾದಿ ಧರ್ಮಗಳನ್ನೂ ಅನುಷ್ಠಿಸದೆ ಬಿಟ್ಟು, ಮೂಢರಾದ ನರಾಧಮರು ಕುತ್ಸಿತಗಳಾದ ಮಹಾ ಪಾಪಗಳ ದುರ್ಗತಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ :—"ವೇದವಿಹಿತ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮಾಡದೇ ಬಿಡುವುದು, ವೇದಶಾಸ್ತ್ರಗಳಿಂದ ನಿಷಿದ್ಧಗಳಾದ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತ ಬರುವುದು, ಇಂದ್ರಿಯ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಸದಾಸಕ್ತರಾಗಿರುವುದು ; ಇವು ಮೂರೇ ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತಾರ್ಹ ವಿಷಯಗಳು." ಎಂದು ಮನುಸ್ಮೃತಿಯು ಸಾರುತ್ತಿದೆ.

೧೭. ವ್ಯಾಸಸ್ಮೃತಿಯಲ್ಲಿ—" ಬ್ರಾಹ್ಮಣನು ವೇದಾಧ್ಯಯನವಿಲ್ಲದವನಾದರೂ ಚಿಂತೆಯಿಲ್ಲ, ಜಿತೇನ್ದ್ರಿಯನೆನಿಸಿಕೊಂಡಿರುವನಾದರೆ ಸದ್ಗತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುವನು. ವಿದ್ವಾಂಸನು ವೇದೋಕ್ತ ಕರ್ಮವನ್ನು ಅನುಷ್ಠಿಸಲು ಶಕ್ತನಾಗದಿದ್ದರೂ ಸ್ಮೃತ್ಯುಕ್ತ ಕರ್ಮವನ್ನಾದರೂ ಮಾಡುತ್ತ ಬರಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೂ ಅಶಕ್ತನಾದರೆ ಸದಾಚಾರಗಳನ್ನಾದರೂ ಬಿಡದೆ ನಡೆಯಿಸಬೇಕು.

೧೮. "ದ್ವಿಜನೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಜಾತಿ, ಕುಲ, ವೇದಾಧ್ಯಯನ, ಶಾಸ್ತ್ರಪಾಠ, ಇವುವೊಂದೂ ಕಾರಣವಲ್ಲ. ಧರ್ಮಾನುಷ್ಠಾನವೊಂದೇ ಕಾರಣವು. ಸಂಶಯಪಡ ಕೆಲಸವಿಲ್ಲ. ಅದರಿಂದ ಬ್ರಾಹ್ಮಣನು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ತನ್ನ ಆಚಾರ ಧರ್ಮಗಳನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮನೆ, ತೋಟ, ಮುಂತಾದ ಧನವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಕೆಡನು. ವೃತ್ತ (ಸದಾಚಾರ) ವಿಲ್ಲದೆ ಕೆಟ್ಟರೆ ಅವನೇ ಕೆಟ್ಟವನೆಂದು ತಿಳಿ." ಎಂದು ಭಾರತ ವನಪರ್ವದಲ್ಲಿದೆ.

೧೯. "ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಓದತಕ್ಕವರು, ಹೇಳತಕ್ಕವರು, ಇನ್ನೂ ಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಚಾರ ಮಾಡತಕ್ಕವರೆಲ್ಲರೂ, ಏನೋ ಒಂದು ವ್ಯಸನಾಕ್ರಾಂತರಾಗಿ ಮೂರ್ಖರೆನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಯಾವನು ಕ್ರಿಯಾವಂತನೋ ಕರ್ಮಾನುಷ್ಠಾನಮಾಡುವನೋ ಅವನೇ ಪಂಡಿತನೆಂದು" ಭಾರತ ವನಪರ್ವವು. " ನಾಲ್ಕು ವೇದಗಳನ್ನೂ ಸಾಂಗವಾಗಿ ಓದಿದವನಾದರೂ ಸದಾಚಾರಾನುಷ್ಠಾನವಿಲ್ಲದೆ ದುರ್ವೃತ್ತನಾದರೆ ಶೂದ್ರನಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರನು. ಯಾವನು ಶಮದಮಾದಿ ಸದ್ಗುಣದಿಂದ ಕೂಡಿ ಅಗ್ನಿಹೋತ್ರಾದಿ ಸತ್ಕರ್ಮಾನುಷ್ಠಾನಪರನಾಗುವನೋ ಅವನೇ ಬ್ರಾಹ್ಮಣನೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವನು. " ಜಾತಿ, ಜಾತಕರ್ಮಾದಿ ಸಂಸ್ಕಾರ, ಶಾಸ್ತ್ರಾಧ್ಯಯನ, ಅನೂಚಾನ ಸಂತಾನ, ಇವೊಂದೂ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ್ಯಕ್ಕೆ ಹೇತುವಲ್ಲ. ಸದ್ವೃತ್ತವೊಂದೇ ಕಾರಣವು.

ಸರ್ವೋಽಯಂ ಬ್ರಾಹ್ಮಣೋ ಲೋಕೇ ವೃತ್ತೇನೈವ ವಿಧೀಯತೇ|

* * * * * * * *

ಕರ್ಮಣಾ ದುಷ್ಕೃತೇನೇಹ ಸ್ಥಾನಾದ್ಭ್ರಶ್ಯತಿ ವೈ ದ್ವಿಜಃ ‖

೨೦ ಪರಾಶರಃ—

"ಚತುರ್ಣ್ಣಾಮಪಿ ವರ್ಣ್ಣಾನಾಮಾಚಾರೋ ಧರ್ಮಪಾಲಕಃ|
ಆಚಾರ ಭ್ರಷ್ಟದೇಹಾನಾಂ ಭವೇದ್ಧರ್ಮಃ ಪರಾಙ್ಮುಖಃ ‖
ಸದಾಚಾರವತಾ ಪುಂಸಾ ಜಿತೌ ಲೋಕಾವುಭಾವಪಿ |
ಸಮುಲ್ಲಙ್ಘ್ಯ ಸದಾಚಾರಂ ಕಶ್ಚಿನ್ನಾಪ್ನೋತಿ ಶೋಭನಮ್‖"

೨೧ ಮನುಃ :—೪—೪‖

"ಅನಭ್ಯಾಸೇನ ವೇದಾನಾಮಾಚಾರಸ್ಯ ಚ ವರ್ಜನಾತ್ |
ಆಲಸ್ಯಾದನ್ನದೋಷಾಚ್ಚ ಮೃತ್ಯುರ್ವಿಪ್ರಾಞ್ಜಿಘಾಂಸತಿ‖
ದೂಷಿತೋಽಪಿ ಚರೇದ್ಧರ್ಮಂ ಯತ್ರ ತತ್ರಾಶ್ರಮೇ ರತಃ |
ಸಮಃ ಸರ್ವೇಷು ಭೂತೇಷು ನ ಲಿಙ್ಗಂ ಧರ್ಮಕಾರಣಮ್‖ ೬೬‖

ಫಲಂ ಕತಕವೃಕ್ಷಸ್ಯ ಯದ್ಯಪ್ಯಮ್ಬುಪ್ರಸಾದಕಮ್|
ನ ನಾಮಗ್ರಹಣಾದೇವ ತಸ್ಯ ವಾರಿ ಪ್ರಸೀದತಿ ‖" ೬-೬೭‖

೨೨ ಅನ್ಯತ್ರಾಪಿ—

"ಆಚಾರಹೀನಂ ನ ಪುನನ್ತಿ ವೇದಾಃ; ಧಿಗ್ಜನ್ಮಾಚಾರ ರಹಿತಂ; ನಾಸ್ತಿ ಸಿದ್ಧಿರಕರ್ಮಣಃ; ಕರ್ಮಭಿರ್ವ್ಯಾಪೃತಂ ಜಗತ್; ಕರ್ಮಣೈವ ಹಿ ಸಂಸಿದ್ಧಿಮಾಸ್ಥಿತಾ ಜನಕಾದಯಃ" ಇತಿ.

ಏವಂ ಮನ್ವಾದಿಭಿಃ ಪ್ರದರ್ಶಿತೈಃ ಪರಶ್ಶತೈರ್ವಚನನಿಚಯೈರಪಿ ವರ್ಣ್ಣಾಶ್ರಮೋಚಿತ ಸ್ವಧರ್ಮಾನುಷ್ಠಾನಸ್ಯೈವ ಪರಮಾಭ್ಯುದಯ ನಿಃಶ್ರೇಯಸಹೇತುತ್ವಂ ತದನಾಚರಣೇ ತ್ವಲ್ಪಾಯುರನಾರೋಗ್ಯ ದಾರಿದ್ರ್ಯ ನಿರಯದುಃಖಾದಿ ಸರ್ವೈಹಿಕ ಪಾರತ್ರಿಕಾನರ್ಥಪ್ರಾಪ್ತಿಶ್ಚೇತ್ಯಯಮರ್ಥಃ ಸಮ್ಯಗನ್ವಯವ್ಯತಿರೇಕಾಭ್ಯಾಂ ಪೌನಃಪುನ್ಯೇನ ಚ ನ್ಯರೂಪಿ.

ತಸ್ಮಾನ್ಮತಿಮತಾ ನರೇಣ ಸರ್ವೇಣ ಸರ್ವದಾ (ಯಾವಜ್ಜೀವಂ) ಸ್ವಸ್ವವರ್ಣ್ಣಾಶ್ರಮೋಚಿತಾಚಾರೋ ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಸಭಯಭಕ್ತಿ ಸಮಾಚರಣೀಯ ಏವ ನ ಸರ್ವಥಾ ಸನ್ತ್ಯಾಜ್ಯಃ.

ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಸರ್ವಬ್ರಾಹ್ಮಣ್ಯವೂ ವೃತ್ತದಿಂದಲೇ ವಿಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವುದು. ದ್ವಿಜಗೆ ಸದಾಚಾರವಿಲ್ಲದೇ ಹೋಗುವುದೊಂದೇ ಸ್ಥಾನ ಭ್ರಂಶಕ್ಕೆ ಕಾರಣವು.'' ಎಂದು ಭಾರತದ ಆನುಶಾಸನಿಕ ಪರ್ವದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದೆ.

೨೦ ''ಚತುರ್ವರ್ಣದವರಿಗೂ ತತ್ತತ್ಸದಾಚಾರವೇ ಅವರವರ ಧರ್ಮವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದು. ಅವರು ಆಚಾರವನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಅವರನ್ನು ಧರ್ಮವೂ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಸದಾಚಾರವುಳ್ಳವನು ಇಹ ಪರ ಲೋಕಗಳೆರಡನ್ನೂ ಗೆಲ್ಲುವನು. ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಸದಾಚಾರವನ್ನು ಮೀರಿದವನೊಬ್ಬನೂ ಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಪಡೆಯನು '' ಎಂದು ಪರಾಶರ ವಚನ ವುಂಟು.

೨೧ ''ಬ್ರಾಹ್ಮಣರಿಗೆ ವೇದಾಭ್ಯಾಸವಿಲ್ಲದುದರಿಂದಲೂ, ಸದಾಚಾರವನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಟ್ಟಿರುವುದರಿಂದಲೂ, ಆಲಸ್ಯದಿಂದಲೂ, ಆಹಾರದ ದೋಷದಿಂದಲೂ, ಅಕಾಲಮೃತ್ಯುವು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಅದರಿಂದ ದ್ವಿಜನು ಯಾವ ಆಶ್ರಮದಲ್ಲಿದ್ದರೂ, ಯಾವುದಾದರೂ ವಿರೋಧಾಚರಣದಿಂದ ದೂಷಿತನಾಗಿದ್ದರೂ, ಸರ್ವಭೂತಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಆತ್ಮಬುದ್ಧಿಯುಳ್ಳವನಾಗಿದ್ದುಕೊಂಡು ಸ್ವಧರ್ಮವನ್ನು ಬಿಡದೆ ಅನುಷ್ಠಿಸುತ್ತ ಬರಬೇಕು.

ಪುಂಡ್ರಾದಿ ಚಿಹ್ನಮಾತ್ರವೇ ಧರ್ಮಹೇತುವಲ್ಲ. ಹೇಗೆಂದರೆ :— ಚಿಲ್ಲಬೀಜವು ಕಡಡಿದ ನೀರನ್ನು ತಿಳಿಯಾಗಿ ಮಾಡತಕ್ಕುದೇ ಆದರೂ ಅದರ ಹೆಸರನ್ನು ಹೇಳಿದಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಆ ನೀರು ತಿಳಿಯಾಗಲಾರದಷ್ಟೆ ? '' ಎಂದು ಮನೂಕ್ತಿಯುಂಟು.

೨೨ '' ಆಚಾರಹೀನನನ್ನು ಷಡಂಗಸಹಿತವಾದ ವೇದಗಳೂ ಪವಿತ್ರನನ್ನುಮಾಡವು ; ಆಚಾರಹೀನನ ಜನ್ಮವನ್ನು ಸುಡು ; ಕರ್ಮಮಾಡದವಗೆ ಯಾವುದೂ ಸಿದ್ಧಿಸದು ; ಲೋಕವೆಲ್ಲವೂ ಕರ್ಮದಿಂದಲೇ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವುದು. ಜನಕಾದಿ ರಾಜರ್ಷಿಗಳುಕೂಡ ಕರ್ಮಾನುಷ್ಠಾನದಿಂದಲೇ ಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವರು.''

ಹೀಗೆ ಮನ್ವಾದಿಗಳಿಂದ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟ ನೂರಾರು ವಚನಗಳಿಂದಲೂ ಸರ್ವರಿಗೂ ಸ್ವಧರ್ಮಾನುಗುಣವಾದ ಸದಾಚಾರಾನುಷ್ಠಾನವೇ ಇಹಪರ ಸುಖಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಿಕೊಡುವುದೆಂದು ತಾತ್ಪರ್ಯವು. ಅದನ್ನು ನಡೆಯಿಸದೆ ಬಿಡುವುದಲ್ಲದೆ ವಿರುದ್ಧವಾದ ದುರಾಚಾರಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಅಲ್ಪಾಯುಸ್ಸು, ವ್ಯಾಧಿ, ಬಡತನ, ನರಕ ದುಃಖ, ಮುಂತಾದ ಅನರ್ಥಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅರ್ಥವು ಬಾರಿಬಾರಿಗೂ ಬಹು ಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಬುದ್ಧಿಯುಳ್ಳವರೆಲ್ಲರಿಂದಲೂ ಯಾವಾಗಲೂ (ಬದುಕಿರುವ ತನಕ) ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ವರ್ಣಾಶ್ರಮಗಳಿಗೆ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಆಚಾರಗಳನ್ನು ಯಥಾಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಆಚರಿಸಲೇಬೇಕು. ಎಂದಿಗೂ ಹೇಗೂ ಬಿಡಲೇ ಕೂಡದು.

ಕಿಞ್ಚ—ಯದ್ಯಾಪದಿ ವ್ಯಾಧ್ಯಾಧಿ ಪ್ರವಾಸಾದಿ ಹೇತುನಾ ಶಿಷ್ಟಾಚಾರಃ ಸಙ್ಕುಚಿತಃ ಸನ್ ಕ್ವಚಿದುತ್ಪನ್ನ ಶ್ಚೇದಪಿ ನಿವೃತ್ತಾಯಾಂ ತಸ್ಯಾಮಾಪದಿ ನಿಜಾತ್ಮ ಹಿತೈಷಿಣಾ ಮನೀಷಿಣಾ ಸ ಯಥಾಪೂರ್ವಂ ಯಥಾಸಮ್ಭವಂ ಪುನಃ ಪುನರಾಚರಣೀಯ ಏವೇತಿ ಸಕವಯಂ ಬೋಧಯತಿ ಪರಮ ಕಾರುಣಿಕಃ ಪರಾಶರಮುನಿಃ. ಯಥಾ:—

ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತಕಾಣ್ಡೇ ೭ ಅ॥ ೩೬—೩೮ ಶ್ಲೋ॥

೨೩ "ದೇಶಭಙ್ಗೇ ಪ್ರವಾಸೇ ವಾ ವ್ಯಾಧಿಷು ವ್ಯಸನೇಷ್ವಪಿ।
ರಕ್ಷೇದೇವ ಸ್ವದೇಹಾನಿ ಪಶ್ಚಾದ್ಧರ್ಮಂ ಸಮಾಚರೇತ್ ॥೩೬॥

ಯೇನ ಕೇನ ಚ ಧರ್ಮೇಣ ಮೃದುನಾ ದಾರುಣೇನ ವಾ।
ಉದ್ಧರೇದ್ದೀನ ಮಾತ್ಮಾನಂ ಸಮರ್ಥೋ ಧರ್ಮಮಾಚರೇತ್॥

ಆಪತ್ಕಾಲೇ ಸಮುತ್ತೀರ್ಣೇ ಶೌಚಾಚಾರಂ ತು ಚಿನ್ತಯೇತ್।
ಶುದ್ಧಿಂ ಸಮುದ್ಧರೇತ್ಪಶ್ಚಾತ್ ಸ್ವಸ್ಥೋ ಧರ್ಮಂ ಸಮಾಚರೇತ್"
॥೩೮॥ ಇತಿ.

ತಥೈವೋಕ್ತಂ ಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯಮುನಿನಾ ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತಕಾಣ್ಡೇ :—
೨೪ "ಕ್ಷಾತ್ರೇಣ ಕರ್ಮಣಾ ಜೀವೇದ್ವಿಶಾಂ ವಾ ಹ್ಯಾಪದಿ ದ್ವಿಜಃ।
ನಿಸ್ತೀರ್ಯ ತಾ ಮಥಾತ್ಮಾನಂ ಪಾವಯಿತ್ವಾ ನ್ಯಸೇತ್ಪಥಿ" ಇತಿ.

ಅತ್ರ ಪಾವಯಿತ್ವಾನ್ಯಸೇತ್ಪಥೀ ತ್ಯನೇನ ಯಥೋಕ್ತ ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತಾಚರಣೇನ ದೇಹೇನ್ದ್ರಿಯಮನಾಂಸಿ ಸಂಶೋಧ್ಯ ಸನ್ಮಾರ್ಗೇ ಸ್ಥಾಪಯೇದಿತ್ಯಾಶಯಃ.

೨೫ ಏವಂಚ "ಕುರ್ವನ್ನೇವೇಹ ಕರ್ಮಾಣಿ ಜಿಜೀವಿಷೇಚ್ಛತಗ್ಂ ಸಮಾಃ" "ನಹಿ ದೇಹಭೃತಾ ಶಕ್ಯಂ ತ್ಯಕ್ತುಂ ಕರ್ಮಾಣ್ಯಶೇಷತಃ" "ಶರೀರಯಾತ್ರಾಪಿ ಚ ತೇ ನ ಪ್ರಸಿದ್ಧ್ಯೇದಕರ್ಮಣಃ" ಯಜ್ಞಾರ್ಥಾತ್ಕರ್ಮಣೋಽನ್ಯತ್ರ ಲೋಕೋಽಯಂ ಕರ್ಮಬನ್ಧನಃ" ನಾಯಂ ಲೋಕೋಽಸ್ತ್ಯಯಜ್ಞಸ್ಯ ಕುತೋಽನ್ಯಃ ಕುರುಸತ್ತಮ," ಇತ್ಯಾದಿಭಿರ್ಬಹುಭಿಃ ಶ್ರುತಿಸ್ಮೃತಿಭಿರ್ಭಗವದಾಜ್ಞಾರೂಪಾಭಿಃ ಸರ್ವೇಷಾಂ ವೈದಿಕಾನಾಂ ಲೌಕಿಕಾನಾಂ ಚ ವಿಹಿತಕರ್ಮಣಾಂ ತ್ರಿವರ್ಗಫಲೇಪ್ಸುನಾ ದ್ವಿಜೇನ ಸರ್ವಥಾ ಪ್ಯತ್ಯಾಜ್ಯತ್ವಂ ಪ್ರತ್ಯಪಾದಿ.

ರೋಗಾದಿ ಕಷ್ಟಗಳು ಪ್ರಾಪ್ತವಾದಾಗ ಆ ಶಿಷ್ಟಾಚಾರವನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಡೆಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಕೆಲವಾಚಾರಗಳು ನ್ಯೂನವಾದರೂ ಚಿಂತೆಯಿಲ್ಲ ಆ ಕಷ್ಟಗಳು ಪರಿಹಾರವಾದಮೇಲೆಯಾದರೂ ಬುದ್ಧಿವಂತನಾದವನು ಆತ್ಮಹಿತವನ್ನು ಬಯಸುವನಾಗಿ ಆ ಸದಾಚಾರಗಳನ್ನು ಪೂರ್ವದಂತೆಯೇ ಮರಳಿ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ನಡೆಯಿಸುತ್ತಬರಬೇಕೆಂದು ಪರಮದಯಾಳುಗಳಾದ ಪರಾಶರಮುನಿಗಳು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

೨೩. " ದೇಶಭ್ರಂಶವಾಗುವುದು, ಪ್ರಯಾಣದಲ್ಲಿರುವುದು, ರೋಗಗಳು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವುದು, ವ್ಯಸನಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕುವುದು, ಇಂತಹ ಆಪತ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಆಚಾರಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟಾದರೂ ಈ ಸಂಸಾರಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿ ದೀನನಾಗಿರುವ ತನ್ನನ್ನು ತಾನುದ್ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಈ ಶರೀರಗಳನ್ನು ಹೇಗಾದರೂ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ; ಬಳಿಕ ಯಥಾಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ಧರ್ಮವನ್ನು ನಡೆಯಿಸಬೇಕು. ಆ ವಿಪತ್ಕಾಲವು ಕಳೆದಮೇಲೆಯಾದರೂ ಶೌಚಾದ್ಯಾಚಾರಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತರಬೇಕು. ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತಾಚರಣದಿಂದ ಶುದ್ಧನಾಗಬೇಕು."

೨೪. ಹಾಗೆಯೇ ಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯರೂ ಹೇಳುವರು "ದ್ವಿಜನು ವಿಪತ್ತು ಬಂದಾಗ ಕ್ಷತ್ರಿಯವೃತ್ತಿಯಿಂದಾದರೂ, ವೈಶ್ಯವೃತ್ತಿಯಿಂದಾದರೂ, ಜೀವಿಸಿದ್ದು ; ಆ ವಿಪತ್ತು ಕಳೆದುಹೋದಮೇಲೆ ಯಥಾವಿಧಿ ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತಾಚರಣದಿಂದ ಶುದ್ಧನಾಗಿ ಆತ್ಮನನ್ನು ಸನ್ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಇರಿಸತಕ್ಕುದು."

೨೫. ಹೀಗೆಯೇ " ಈ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸುತ್ತಲೇ ನೂರಾರು ವರುಷಗಳು ಬದುಕಲು ಬಯಸಬೇಕು." ಎಂದು ಈಶಾವಾಸ್ಯೋಪನಿಷತ್ತು ಹೇಳುತ್ತದೆ. "ದೇಹಧಾರಿಯಾದವನೊಬ್ಬನಿಂದಲೂ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಿಡಲಸಾಧ್ಯವು ; ಕರ್ಮವನ್ನು ನಡೆಯಿಸದವಗೆ ದೇಹಯಾತ್ರೆಯೇ ನಡೆಯಲಾರದು ; ಮನುಷ್ಯನು ಮಾಡತಕ್ಕ ಕರ್ಮಗಳು ಯಜ್ಞಾರ್ಥಗಳಾಗದಿದ್ದರೆ ಬಂಧಕವಾಗುವುದು ; ಯಜ್ಞ (ದೇವರ್ಷಿ ಪಿತೃ ತಿಥಿ ಭೂತೋದ್ದೇಶ್ಯಕ ಕರ್ಮ)ವನ್ನು ಮಾಡದವಗೆ ಈ ಲೋಕವೇ ಇಲ್ಲದಿರುವಾಗ ಇನ್ನು ಪರಲೋಕವೆಲ್ಲಿಯದಯ್ಯಾ " ಎಂದು ಭಗವದ್ಗೀತೆ. ಇತ್ಯಾದಿ ಭಗವದಾಜ್ಞಾರೂಪವಾದ ಬಹು ಶ್ರುತಿ ಸ್ಮೃತಿಗಳು ಸರ್ವ ವೈದಿಕ ಲೌಕಿಕ ಕರ್ಮಗಳನ್ನೂ ತ್ರಿವರ್ಗ ಫಲಾರ್ಥಿಯಾದ ಪುರುಷನು ಸರ್ವಪ್ರಕಾರದಿಂದಲೂ ಸರ್ವದಾ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿಯೇ ಇದೆ ಯಲ್ಲದೆ ಹೇಗೂ ಬಿಡಕೂಡದೆಂದು ಹೇಳುತ್ತವೆ.

೨೬ ತದೇವ ಮಪಿ ಏತತ್ಕರ್ಮಯೋಗಾನುಷ್ಠಾನಂ ಬಹುಕ್ಲೇಶಕರ ಮಸರ್ವ್ವಜನೀನಮ್. ಕಿಂಚೇದಾನೀನ್ತನದ್ವಿಜಕುಮಾರೈ ರ್ದ್ದುರಾಪಮಿತಿ ಮತ್ವೈವ ಮನುಃ ಪರಮುದಯಾಳುಃ, ಉಭಯಲೋಕಸಾಧಕಾನ್ ಸದಾಚಾರಾನುಕ್ತ್ವಾ ತದನುಷ್ಠಾನವಿಷಯೇ ಸರ್ವ್ವಸುಲಭೋಪಾಯಂ ಸರ್ವೈರಪ್ಯಭ್ಯಸನೀಯ ಮೇವಂ ಕ್ರಮೇಣೇತಿ ಬೋಧಯತಿ. ಯಥಾ:—

೨೬ "ಆರಭೇತೈವ ಕರ್ಮಾಣಿ ಶ್ರಾನ್ತಃ ಶ್ರಾನ್ತಃ ಪುನಃ ಪುನಃ|
ಕರ್ಮಾಣ್ಯಾರಭಮಾಣಂ ಹಿ ಪುರುಷಂ ಶ್ರೀರ್ನಿಷೇವತೇ ||೯-೩೦೦||
ಅಪಿಚ ತತ್ರ ಕರ್ಮಸು ಸರ್ವೇಷ್ವಪಿ

೨೭ ಯದ್ಯತ್ಪರವಶಂ ಕರ್ಮ ತತ್ತದ್ಯತ್ನೇನ ವರ್ಜಯೇತ್|
ಯದ್ಯದಾತ್ಮವಶಂ ತು ಸ್ಯಾತ್ತತ್ತತ್ಸೇವೇತ ಯತ್ನತಃ|| ೪-೧೫೯||

೨೮ ಸರ್ವಂ ಪರವಶಂ ದುಃಖಂ ಸರ್ವಮಾತ್ಮವಶಂ ಸುಖಮ್|
ಏತದ್ವಿದ್ಯಾತ್ಸಮಾಸೇನ ಲಕ್ಷಣಂ ಸುಖದುಃಖಯೋಃ ||೧೬೦||

೨೯ ಯತ್ಕರ್ಮ ಕುರ್ವತೋಽಸ್ಯ ಸ್ಯಾತ್ಪರಿತೋಷೋಽನ್ತರಾತ್ಮನಃ
ತತ್ಪ್ರಯತ್ನೇನ ಕುರ್ವೀತ ವಿಪರೀತಂ ತು ವರ್ಜಯೇತ್ ||೧೬೧||"

ಏವ ಮಿತಿಕರ್ತವ್ಯತಾಂ ವಿಧಾಯ ತತ್ಸದ್ವೃತ್ತಾನುಷ್ಠಾನಸ್ಯ ಫಲಂಚ ಪ್ರದರ್ಶಯತಿ:—

೩೦ "ಯಥಾ ಯಥಾ ಹಿ ಸದ್ವೃತ್ತ ಮಾತಿಷ್ಠತ್ಯನಸೂಯಕಃ|
ತಥಾ ತಥೇಮಂ ಚಾಮುಂ ಚ ಲೋಕಂ ಪ್ರಾಪ್ನೋತ್ಯನಿನ್ದಿತಃ||"

ಅತ ಏತೇಹಾಮುತ್ರ ಚ ಸುಖೇಪ್ಸುಭಿಃ ಸರ್ವೈರ್ವ್ವರ್ಣ್ಣಾಶ್ರಮಿಭಿಃ, ದ್ವಿಜೈಸ್ತದಿತರೈಃ, ಸ್ತ್ರೀಭಿಶ್ಚ ಯಥಾಯೋಗ್ಯಂ ಸರ್ವಾಸ್ವವಸ್ಥಾಸ್ವಪಿ ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಸದಾಚಾರ ಸ್ಸರ್ವೋಪಿ ಯಥಾಸಮ್ಭವಂ ಸಮನುಷ್ಠೇಯ ಏವೇತಿ ಮನ್ತವ್ಯಂ ಶ್ರದ್ಧಾತವ್ಯಂ ಚೇತಿ ಶಿವಮ್

"ಯಸ್ಸರ್ವಪ್ರಾಣಿನಾಂ ದೇಹೇ ಸಾಕ್ಷಿಭೂತೋ ಹ್ಯವಸ್ಥಿತಃ|
ಅಕ್ಷರಃ ಕ್ಷರಮಾಣಾನಾಂ ತಸ್ಮೈ ಸಾಕ್ಷ್ಯಾತ್ಮನೇ ನಮಃ||" (ಭೀಷ್ಮಃ)

೩೬. ಇನ್ನೂ, ದಯಾಳುವಾದ ಮನುವು ಉಭಯಲೋಕ ಸಾಧಕಗಳಾದ ಸದಾಚಾರ ಧರ್ಮಗಳನ್ನು ಹೇಳಿ, ಅದರ ಅನುಷ್ಠಾನ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ "ಈ ಕರ್ಮಯೋಗವನ್ನಾಚರಿಸುವುದು ಬಹು ಶ್ರಮವು, ಎಲ್ಲರಿಂದಲೂ ಸಾಧ್ಯವಲ್ಲ, ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಈಗಿನವರಿಗೆ ಅಶಕ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ" ಎಂದು ತಿಳಿದು ಒಂದು ಸರ್ವ ಸುಲಭೋಪಾಯವನ್ನು ಸರ್ವರೂ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲೆಂದು ತಿಳಿಸಿರುವನು. ಎಂತೆಂದರೆ :—

"ವಿಹಿತ ಕರ್ಮವನ್ನು ಮಾಡಿಮಾಡಿ ಶ್ರಮಪಟ್ಟವನಾದರೂ ಆ ಶ್ರಮವನ್ನು ತೀರಿಸಿಕೊಂಡಮೇಲೆಯಾದರೂ ಅದನ್ನು ಬಿಡದೆ ಮರಳಿ ಮರಳಿ ಮಾಡತೊಡಗಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಬಿಡದೆಯೇ ಕರ್ಮಾಚರಣೆ ಮಾಡುವ ಪುರುಷನಿಗೆ ಉಭಯಲೋಕದ ಸಂಪತ್ತೂ ಬಂದು ಸೇರುವುದು"

೩೭. "ತಾನು ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಯಾವುದು ಯಾವುದು ಪರಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಿಂದ ಸಾಧ್ಯವೋ ಅದನ್ನು ಬುದ್ಧಿಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಬಿಡಬೇಕು. ಯಾವುದಾವುದು ಸ್ವಾಧೀನವಾದ ದೇಹವ್ಯಾಪಾರದಿಂದಲೇ ಸಾಧ್ಯವೋ ಅದನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಅನುಷ್ಠಿಸುತ್ತ ಬರಬೇಕು" ಏಕೆಂದರೆ :—

೩೮. "ಸ್ವಾಧೀನವೇ ಸುಖಹೇತುವು, ಪರಾಧೀನಕಾರ್ಯವೆಲ್ಲವೂ ದುಃಖಕರವು; ಇದೇ ಸುಖ ದುಃಖಗಳಿಗೆ ಸಂಗ್ರಹವಾದ ಲಕ್ಷಣವು." ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

೩೯. "ಯಾವ ಕರ್ಮವನ್ನು ಅನುಷ್ಠಿಸುವುದರಿಂದ ತನ್ನ ಅಂತರಾತ್ಮಗೆ (ಇಹಪರಗಳಲ್ಲಿ) ತುಷ್ಟಿಯಾಗುವುದೋ ಆ ಕರ್ಮವನ್ನು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಬಹು ಪ್ರಯತ್ನದೊಡನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಯಾವುದರಿಂದ ಮುಂದೆ ದುಃಖವೇ ಲಾಭವಾಗುವುದೋ ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟೇ ಬಿಡಬೇಕು."

೪೦. ಹೀಗೆ ಮಾನವನ ಕರ್ತವ್ಯ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ವಿಧಾನಮಾಡಿ ಈ ಸದ್ವೃತ್ತವನ್ನು ಅನುಷ್ಠಿಸಿದರೆ ಆಗುವ ಪ್ರಯೋಜನವಿದು ಎಂದು ಹೀಗೆ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ :—

"ಮನುಷ್ಯನು ಅಸೂಯಾದಿ ದುರ್ಗುಣಗಳಿಂದ ರಹಿತನಾಗಿ, ಈ ಸದ್ವೃತ್ತವನ್ನು ಕಲಿತು ಹೇಗೆ ಹೇಗೆ ಎಷ್ಟೆಷ್ಟು ಅನುಷ್ಠಿಸುವನೋ ಹಾಗೆ ಹಾಗೆ ಅಷ್ಟಷ್ಟು ಜನರಿಂದ ಹೊಗಳಿಸಿಕೊಂಡವನಾಗಿ, ಇಹಲೋಕದ ಸುಖವನ್ನು ಹೊಂದಿ, ಪರದಲ್ಲಿಯೂ ಉತ್ತಮಗತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವನು." ಎಂದು ಮನುವಚನವುಂಟು.

ಆದುದರಿಂದ ಇಹಪರ ಸುಖಗಳೆರಡನ್ನೂ ಬಯಸುವ ಸರ್ವವರ್ಣಾಶ್ರಮದವರೂ ಸ್ತ್ರೀಶೂದ್ರಾದಿಗಳೂ ಕೂಡ ಯಥಾಯೋಗ್ಯವಾಗಿ ಈ ಸರ್ವ ಸದಾಚಾರವನ್ನೂ ಎಲ್ಲಾ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ಸಾಧ್ಯವಾದಮಟ್ಟಿಗೆ ನಡೆಯಿಸುತ್ತಲೇ ಬರಬೇಕೆಂಬಲ್ಲಿಗೆ ಮಂಗಳಂ.

"ಜನನ ಮರಣ ರೂಪವಾದ ಸಂಸಾರಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿ ನರಳುತ್ತ ನಶಿಸುತ್ತ ಇರುವ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ದೇಹದಲ್ಲಿಯೂ ಸದಾ ನಡೆಯುವ ಸರ್ವಕರ್ಮಗಳಿಗೂ ಸಾಕ್ಷಿಯೆನಿಸಿಕೊಂಡು; ನಶ್ವರವಾದವಸ್ತುಗಳೊಳಗೆ ನಾಶವಿಲ್ಲದ ಸ್ವರೂಪನಾಗಿರುವನು ಯಾರೋ ಅಂತಹ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ ಪರಮಾತ್ಮಗೆ ನಮಸ್ಕಾರವು."

ಶ್ರೀ ವೇದವ್ಯಾಸಾಯ ನಮಃ.

ಶ್ಲೋ॥ ಯಸ್ಮಾತ್ಸರ್ಗಾಃ ಪ್ರವರ್ತನ್ತೇ ಸರ್ಗಪ್ರಲಯವಿಕ್ರಿಯಾಃ।
ಯಸ್ಮಿಂಶ್ಚೈವ ಪ್ರಲೀಯನ್ತೇ ತಸ್ಮೈ ಹೇತ್ವಾತ್ಮನೇ ನಮಃ॥
ಮಹಾಭಾರತೇ ಶಾನ್ತಿಪರ್ವಣಿ, ಅ॥ ೪೬–೨೪.

ಸದ್ವೃತ್ತರತ್ನಾವಲ್ಯಾಃ ಸದಾಚಾರಸರಸ್ಯ ದೀರ್ಘಾಯುಸ್ಸೂತ್ರಾಣಿ

ಇಹ ಖಲು ಲೋಕೇ ತಾವದಾತ್ಮಹಿತಂ ಚಿಕೀರ್ಷತಾ ನರೇಣ ಸರ್ವೇಣ ಸರ್ವದಾ ಸ್ಮೃತಿಮಾಸ್ಥಾಯ ಸರ್ವಂ ಸದ್ವೃತ್ತಂ ಯಥಾಯೋಗ್ಯಮನುಷ್ಠೇಯಮ್.

ತದನುಷ್ಠಾನಂ ಹಿ ಸಮ್ಪಾದಯತಿ ಪುರುಷಸ್ಯ ಪರಮಪುರುಷಾರ್ಥಮಪವರ್ಗಂ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯೇನ–ಇಹ ಚಾಽಽನುಷಙ್ಗಿಕಂ ಧರ್ಮಾರ್ಥಕಾಮರೂಪಮರ್ಥತ್ರಯಮ್. ತತ್ರಾಽಽರೋಗ್ಯಮಿನ್ದ್ರಿಯವಿಜಯಂ ದೀರ್ಘಮಾಯುಶ್ಚೇತ್ಯೇತದರ್ಥತ್ರಯಂ ಚೈಹಿಕಂ ಸದ್ಯಃ ಸಾಧಯತ್ಯದೃಷ್ಟಂ ನಾನುಷ್ಠಾತುರ್ವಿಶೇಷತಃ.

ತಸ್ಮಾತ್ತತ್ಸದ್ವೃತ್ತಂ ಮನ್ವಾದಿಸ್ಮೃತ್ಯುಕ್ತಮ್, ಆಯುರ್ವೇದೋಕ್ತಂ ಚ ಸಕಲಬಾಲೋಪಯೋಗಾರ್ಥಮತ್ರ ಸೂತ್ರಕಲ್ಪಂ ಪ್ರಾಯಃ ಕೃತ್ಸ್ನಶ ಉಪದೇಕ್ಷ್ಯತೇ. ತಥಾಹಿ :—

ಪ್ರಾತಃಪ್ರವರ್ತನಮ್

೧. ಸ್ವಸ್ಥಃ ಪುರುಷಃ ಸ್ವಾಯುಷೋ ರಕ್ಷಾರ್ಥಂ ನಿತ್ಯಂ ಬ್ರಾಹ್ಮೇ ಮುಹೂರ್ತ ಏವ ಶಯನಾದುತ್ತಿಷ್ಠೇತ್. (ಆ. ವೇ.)

ಸ್ವಸ್ಥಃ = ಅನಾತುರಃ, ಆತುರೇಣತು ಧಾತುಸಾಮ್ಯಾರ್ಥಂ ಸ್ವಪ್ತವ್ಯಮಾ ಸೂರ್ಯೋದಯಾತ್.

೧. ಸಮದೋಷಃ ಸಮಾಗ್ನಿಶ್ಚ ಸಮಧಾತುಮಲಕ್ರಿಯಃ।
ಪ್ರಸನ್ನಾತ್ಮೇನ್ದ್ರಿಯಮನಾಃ ಸ್ವಸ್ಥ ಇತ್ಯಭಿಧೀಯತೇ॥ ಇತಿ ಸುಶ್ರುತೇ.

ಸೂರ್ಯೋದಯಾತ್ಪೂರ್ವಪ್ರಹರೇ ದ್ವೌ ಮುಹೂರ್ತೌ. ತತ್ರ ಆದ್ಯೋ ಬ್ರಾಹ್ಮಃ, ದ್ವಿತೀಯೋ ರೌದ್ರಸಂಜ್ಞಿತಃ

ಶ್ರೀ ವೇದವ್ಯಾಸಾಯ ನಮಃ

ಶ್ರೀ ವೇದವ್ಯಾಸಂಗೆರಗುವೆಂ.

" ಈ ಪ್ರಪಂಚದ ಉತ್ಪತ್ತಿ ವಿನಾಶ ವಿಕಾರಗಳೆಲ್ಲವೂ ಯಾವಾತನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವುವೋ; ಕಡೆಗೆ ಈ ಪ್ರಪಂಚವೆಲ್ಲವೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮರೂಪವಾಗಿ ಯಾವಾತನಲ್ಲಿಯೇ ಅಡಗುವುವೋ ಅಂತಹ ಕಾರಣಕಾರಣ ಸ್ವರೂಪನಾದ ಪರಮಾತ್ಮಗೆ ನಮಸ್ಕಾರವು.' *

ಸದ್ವೃತ್ತರತ್ನಾವಳಿಯು ಸದಾಚಾರಸರದಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘಾಯುಸ್ಸೂತ್ರಗಳು

ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಹಿತವನ್ನು ಆಚರಿಸಬೇಕೆಂದು (ತನಗೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಸುಖವಾಗಬೇಕೆಂದು) ಬಯಸುವ ಮನುಷ್ಯರೆಲ್ಲರಿಂದಲೂ ಯಾವಾಗಲೂ ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಎಚ್ಚರದಿಂದ ಸದ್ವೃತ್ತವೆಲ್ಲವೂ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಆಚರಿಸಲ್ಪಡತಕ್ಕದು.

ಹಾಗೆ ನಡೆಯಿಸುವ ಆ ಸದ್ವೃತ್ತಾನುಷ್ಠಾನವು ಪುರುಷಗೆ ಪರಲೋಕದಲ್ಲಿ ಪರಮಾನಂದ ರೂಪವಾದ ಮುಕ್ತಿಯನ್ನೇ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಉಂಟುಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ ಈ ಲೋಕದಲ್ಲಿಯೂ ಧರ್ಮ, ಅರ್ಥ, ಕಾಮ, ಎಂಬ ತ್ರಿವರ್ಗ ಫಲವನ್ನೂ ಕೊಡುವುದು. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಯಥಾವಿಧಿಯಾಗಿ ಆ ಸತ್ಕರ್ಮಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ದಂಭವಿಲ್ಲದೆ ಆಚರಿಸುವವನಿಗೆ ಐಹಿಕವಾದ ಆರೋಗ್ಯ, ಇಂದ್ರಿಯಜಯ, ದೀರ್ಘಾಯುಸ್ಸು, ಈ ಮೂರು ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನೂ ತಾನಾಗಿಯೇ ಸಾಧಿಸಿಕೊಡುವುದು.

ಆದುದರಿಂದ ಮನ್ವಾದಿ ಧರ್ಮಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿಯೂ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿಯೂ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟ ಆ ಸದ್ವೃತ್ತವೆಲ್ಲವೂ ಬಹಳಮಟ್ಟಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಬಾಲಕರ ಉಪಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಸೂತ್ರಪ್ರಾಯವಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಲ್ಪಡುವುದು. ಎಂತೆಂದರೆ :—

ಸುಪ್ರಭಾತ ಪ್ರವೃತ್ತಿ.

೧. ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾದ ಮನುಷ್ಯನು ಪ್ರತಿದಿನದಲ್ಲಿಯೂ ತನ್ನ ಆಯುರ್ವೃದ್ಧಿಗೋಸ್ಕರವಾಗಿ ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕೆ ಒಂದು ಮುಹೂರ್ತ (ಮೂರು ಮುಕ್ಕಾಲು ಗಳಿಗೆಗೆ ಅಥವಾ ಒಂದೂವರೆ ಘಂಟೆಗೆ) ಮೊದಲೇ ನಿದ್ದೆಯಿಂದ ಎಚ್ಚತ್ತಿರಬೇಕು. (ರೋಗಿಯಾದವನು ಬೆಳಗಾಗುವವರೆಗೂ ಧಾತು ಸಾಮ್ಯಾರ್ಥವಾಗಿ ಬೇಕಾದರೆ ಮಲಗಿರಬಹುದು.)

---

* ಮಹಾಭಾರತ ಶಾಂತಿಪರ್ವದಲ್ಲಿ (ಅ॥ ೪೬, ಶ್ಲೋ॥ ೬೪) ಭೀಷ್ಮಸ್ತವರಾಜ ಶ್ಲೋಕಗಳೇ ಒಂದೊಂದು ಭಾಗದ ಆದ್ಯಂತಗಳಲ್ಲಿ ಮಂಗಳಾರ್ಥ ವುದ್ಧರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ.

೧. ವಾತ ಪಿತ್ತ ಶ್ಲೇಷ್ಮವೆಂಬ ತ್ರಿದೋಷಗಳು, ಹಸಿವು, (ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ) ರಸ ರಕ್ತ ಮಾಂಸಾದಿಗಳು, ಒಡಲಿಂದ ನಿತ್ಯವು ಹೊರಗೆ ಹೊರಡಬೇಕಾಗಿರುವ ಮಲ ಮೂತ್ರ ಬೆವರು ಮೊದಲಾದುದು, ಇವೆಲ್ಲವೂ ಸಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದು; ಆತ್ಮ, ಮನಸ್ಸು, ಇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಇವು ಮೂರೂ ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗಿ ಉಳ್ಳವನು ಯಾರೋ ಅವನು ಆರೋಗ್ಯವಂತನು ಸ್ವಸ್ಥನು ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವನು.

೨. ಉತ್ಥಾಯ ಚ ದೈವ ಮಿಷ್ಟಂ ಮನಸಾ ಸ್ಮರನ್ ಧರ್ಮಾರ್ಥಾವನುಚಿನ್ತಯೇ ದ್ಯಥಾಕಾಲೋಚಿತಮ್.

೩. ದೇವಗೋಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಗುರು ವೃದ್ಧ ಸಿದ್ಧಾಚಾರ್ಯಾನ್, ಆದರ್ಶಾಗ್ನಿ ಭಾನುಸುಭಗ ನೃಪತಿ ಪತಿವ್ರತಾ ಪುರೋಹಿತಾದೀಂಶ್ಚ ಸಮ್ಯಕ್ಪ್ರಣಮೇಚ್ಚ ಯಥಾರ್ಹಮ್.

೪. ಮಾತಾಪಿತರೌ ಗುರೂಂಶ್ಚಾಭಿವಾದಯೇ ದಸಾವಹ ಮಿತಿ ಬ್ರುವನ್. ಪರೋಕ್ಷೇ ತು ಮನಸಾ ವಾ. (ಕ-ಧ)

೫. ಋತ್ವಿಕ್ ಶ್ವಶುರ ಪಿತೃವ್ಯ ಮಾತುಲಾ ನವರವಯಸಃ ಪ್ರತ್ಯುತ್ಥಾಯಾಭಿವಾದಯೇತ್.

೬. ಸುಹೃದಾದೀನ್ ಸುಪ್ರಭಾತಂ ಸಮ್ಪೃಚ್ಛೇತ್. (ಆ. ವೇ)

ಶೌಚ ವಿಧಿಃ.

೭. ದೂರಾದಾವಸಥಾನ್ಮಾರ್ಗಾಚ್ಚ ಮೂತ್ರಪುರೀಷೇ ವಿಸೃಜೇತ್.(ಆ.ಧ)
೮. ವೃಕ್ಷಾದಿಚ್ಛಾಯಾಸು ಮೂತ್ರಪುರೀಷಯೋಃ ಕರ್ಮ ವರ್ಜಯೇತ್.
೯. ನ ಪನ್ಥಾನ ಮವಮೂತ್ರಯೇತ್; ನ ಜನವತಿ ನಾನ್ನಕಾಲೇ ಚ (ಆ–ವೇ)
೧೦. ನ ವಾಯ್ವಗ್ನಿ ಜಲಸೋಮಾರ್ಕದ್ವಿಜಗುರೂಣಾಂ ಪ್ರತಿಮುಖೋ ನಿಷ್ಠೀವಿಕಾ ಶಿಙ್ಘಾಣ ವಾತವರ್ಚೋಮೂತ್ರಾಣ್ಯುತ್ಸೃಜೇತ್.

---

೨. ಬ್ರಾಹ್ಮೇ ಮುಹೂರ್ತೇ ಬುಧ್ಯೇತ ಧರ್ಮಾರ್ಥೌ ಚಾನುಚಿನ್ತಯೇತ್ ।
ಕಾಯಕ್ಲೇಶಾಂಶ್ಚ ತನ್ಮೂಲಾನ್ ವೇದತತ್ತ್ವಾರ್ಥಮೇವ ಚ ॥ ಮನು ೪-೯೨॥
ಪರಿತ್ಯಜೇದರ್ಥಕಾಮೌ ಯೌ ಸ್ಯಾತಾಂ ಧರ್ಮವರ್ಜಿತೌ ।
ಧರ್ಮಂ ಚಾಪ್ಯಸುಖೋದರ್ಕಂ ಲೋಕವಿಕ್ರುಷ್ಟಮೇವ ಚ॥ ಮನು ೪-೧೭೬॥
ಏಕಾಕೀ ಚಿನ್ತಯೇನ್ನಿತ್ಯಂ ವಿವಿಕ್ತೇ ಹಿತಮಾತ್ಮನಃ ।
ಏಕಾಕೀ ಚಿನ್ತಯಾನೋ ಹಿ ಪರಂ ಶ್ರೇಯೋಽಧಿಗಚ್ಛತಿ॥ ೪-೨೫೮॥
೪. ಅಭಿವಾದಯೇದ್ವೃದ್ಧಾಂಶ್ಚ ದದ್ಯಾಚ್ಚೈವಾಸನಂ ಸ್ವಕಮ್ ।
ಕೃತಾಞ್ಜಲಿರುಪಾಸೀತ ಗಚ್ಛತಃ ಪೃಷ್ಠತೋಽನ್ವಿಯಾತ್ ॥ ಮನು ೪-೧೫೪॥
೭. ದೂರಾದಾವಸಥಾನ್ಮೂತ್ರಂ ದೂರಾತ್ಪಾದಾವಸೇಚನಮ್ ।
ಉಚ್ಛಿಷ್ಟಾನ್ನನಿಷೇಕಂ ಚ ದೂರಾದೇವ ಸಮಾಚರೇತ್ ॥ ೪-೧೫೧॥

೨. ನಿದ್ದೆಯಿಂದ ಎಚ್ಚರಗೊಂಡಮೇಲೆ ತನ್ನ ಇಷ್ಟದೈವವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಮರಿಸುತ್ತ ಧರ್ಮವನ್ನೋ, ಅರ್ಥವನ್ನೋ ಕಾಲಾನುಸಾರವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸಬೇಕು.

೩. ದೇವತೆಗಳು, ಗೋವು, ಬ್ರಾಹ್ಮಣರು, ಗುರುಗಳು, ವೃದ್ಧರು, ಸಿದ್ಧಾಚಾರ್ಯರು, ಇವರನ್ನೂ; ಕನ್ನಡಿ, ಅಗ್ನಿ, ಸೂರ್ಯ, ಭಾಗ್ಯವಂತ, ಅರಸು, ಪತಿವ್ರತೆ, ಪುರೋಹಿತ, ಮೊದಲಾದ ಪೂಜ್ಯವಸ್ತುಗಳನ್ನೂ ನೋಡಬೇಕು. ಮತ್ತು ಯಥಾಯೋಗ್ಯವಾಗಿ ನಮಸ್ಕರಿಸಲು ಬೇಕು.

೪. ಅವರಲ್ಲಿ ತಾಯಿತಂದೆಗಳನ್ನೂ, ಗುರುಗಳನ್ನೂ, ನಾನು ಇಂತಹವನೆಂದು ಹೇಳುತ್ತ ಸಾಂಷ್ಟಾಂಗವಾಗಿ ಪ್ರಣಾಮ ಮಾಡಬೇಕು. ಅವರು ಎದಿರಿಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯಾದರೂ ನಮಿಸಬೇಕು.

೫. ಪುರೋಹಿತ, ಅತ್ತೆ, ಮಾವ, ಚಿಕ್ಕಪ್ಪ, ಸೋದರಮಾವ, ಮೊದಲಾದವರು ತನಗಿಂತ ಚಿಕ್ಕವರಾದರೂ, ಎದ್ದು ನಮಸ್ಕರಿಸಬೇಕು.

೬. ಸ್ನೇಹಿತರೇ ಮೊದಲಾದವರನ್ನು ಕುರಿತು "ಸುಪ್ರಭಾತವೆ?" ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಶೌಚವಿಧಿ.

೭. ಮನೆಗಳನ್ನೂ ದಾರಿಗಳನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟು ದೂರದಲ್ಲಿ ಮಲಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ವಿಸರ್ಜಿಸಬೇಕು.

೮. ಮರ, ದೇವಾಲಯ, ಮುಂತಾದವುಗಳ ನೆರಳಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರ, ಮಲ, ಇವುಗಳನ್ನು ಬಿಡಬಾರದು. (ಹಾಕಬಾರದು.)

೯. ಅನ್ನಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ಜನವಿರುವ ಕಡೆಯಲ್ಲಿಯೂ, ನಡೆದಾಡುವ ಎಡೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಮೂತ್ರಿಸಬಾರದು.

೧೦. ಗಾಳಿ, ಬೆಂಕಿ, ನೀರು, ಚಂದ್ರ, ಸೂರ್ಯ, ಬ್ರಾಹ್ಮಣ, ಗುರುಗಳು, ಇಂತಹವರ ಎದಿರಿಗೆ ಉಗುಳು, ಸಿಂಬಳ, ಅಪಾನವಾಯು, ಮಲ, ಮೂತ್ರ, ಮುಂತಾದುವನ್ನು ಬಿಡಬಾರದು. (ಮಾಡಬಾರದು.)

---

೧. ಆ ಧರ್ಮಾರ್ಥಗಳ ನಿಮಿತ್ತವಾಗಿ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವ ಶ್ರಮವನ್ನು, ವೇದದೊಳಗಣ ತತ್ವಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಆಲೋಚಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಆಲೋಚಿಸುವಾಗ ಧರ್ಮವಿರುದ್ಧವಾದ ಅರ್ಥಕಾಮಗಳನ್ನು, ಉತ್ತರೋತ್ತರ ಸುಖವಿಲ್ಲದ ಧರ್ಮವನ್ನು, ಜನರು ಒಪ್ಪದೆ ಮೊರೆಯಿಡುವುದನ್ನು, ಬಿಡಬೇಕು. ಒಬ್ಬನೇ ತನಗೆತಾನೇ ರಹಸ್ಯದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಹಿತವನ್ನು ಆಲೋಚಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸವು ಉತ್ತಮವು.

೧೧ ನ ಸನ್ಧಾರಯೇದ್ವೇಗಾನ್ ಮೂತ್ರಪುರೀಷವಾತವಮಥುಕ್ಷವಥೂದ್ಗಾರಜೃಂಭಾಕ್ಷುತ್ಪಿಪಾಸಾನಿದ್ರಾಕಾಸಶ್ವಾಸಾದೀನಾಮ್.

೧೨ ನ ವೇಗಿತೋಽನ್ಯಕಾರ್ಯಸ್ಸ್ಯಾತ್. (ಆ.ವೇ)

೧೩ ಮಲಾಯತನೇಷು ಮೃಜ್ಜಲಾದಿಭಿಃ ಸಪದಿ ವೈಮಲ್ಯಂ ವಿದಧ್ಯಾದ್ಯಥಾವಿಧಿ; ವಿಶೇಷತಃ ಪಾದಯೋರ್ಹಸ್ತಯೋಶ್ಚ ಶಶ್ವತ್.

೧೪ ಯಾವತಾ ಮೃಜ್ಜಲೇನ ಶುದ್ಧಿಂ ಮನ್ಯೇತ ತಾವತಾ ಶೌಚಂ ಕುರ್ಯಾತ್ (ಆ. ಧ)

೧೫ ಸದಾ ಪಾದಸ್ಯ ಪ್ರಕ್ಷಾಲನಮಧಿಷ್ಠಾನಂ ಚ ವರ್ಜಯೇತ್. ಪ್ರೇಂಖೋಲನಂ ಚ ಪಾದಯೋಃ.

೧೬ ಶುದ್ಧಾಭಿರದ್ಭಿಃ ಶೀತಾಭಿರ್ಗಣ್ಡೂಷಮಾಚರೇತ್; ಕಫೇ ದನ್ತಜಾಡ್ಯವಾಂಸ್ತು ಸುಖೋಷ್ಣಾಭಿರದ್ಭಿರ್ವಾ ಯಥಾಸುಖಮ್.
(ಆ. ವೇ)

ಆಚಮನಮ್.

೧೭. ದ್ವಿಜಃ ಪ್ರಬದ್ಧಕಚ್ಛಶಿಖೋ ದಕ್ಷಿಣಂ ಬಾಹುಂ ಜಾನ್ವನ್ತರಾ ಕೃತ್ವಾ ಪ್ರಕ್ಷಾಲ್ಯ ಪಾದೌ ಪಾಣೀ ಚಾಮಣಿಬನ್ಧನಾತ್ ವಾಗ್ಯತಃ

---

೧೧ ಆದಿಪದೇನ ಬಾಷ್ಪಶುಕ್ರಯೋರ್ಗ್ರಹಣಮ್.

೧೩ ಮನುಃ॥ ವಸಾ ಶುಕ್ರಮಸೃಙ್ಮಜ್ಜಾ ಮೂತ್ರವಿಡ್ ಘ್ರಾಣಕರ್ಣವಿಟ್॥
ಶ್ಲೇಷ್ಮಾಶ್ರು ದೂಷಿಕಾ ಸ್ವೇದೋ ದ್ವಾದಶೈತೇ ನೃಣಾಂ ಮಲಾಃ॥ ೫॥ ೧೩೫॥
ಆದದೀತ ಮೃದೋಽಪಶ್ಚ ಷಟ್ಸು ಪೂರ್ವೇಷು ಶುದ್ಧಯೇ।
ಉತ್ತರೇಷು ಚ ಷಟ್ಸ್ವದ್ಭಿಃ ಕೇವಲಾಭಿರ್ವಿಶುಧ್ಯತಿ॥ (ಬೋಧಾಯನಃ).
ಶೌಚೇ ತು ದಕ್ಷಿಣಂ ಹಸ್ತಂ ನಾಧಶ್ಶೌಚೇ ನಿಯೋಜಯೇತ್।
ತಥೈವ ವಾಮಹಸ್ತೇನ ನಾಭೇರೂರ್ಧ್ವಂ ನ ಶೋಧಯೇತ್॥ (ದೇವಲಃ)
ಶೌಚೇ ಯತ್ನಃ ಸದಾ ಕಾರ್ಯಃ ಶೌಚಮೂಲೋ ದ್ವಿಜಃ ಸ್ಮೃತಃ।
ಶೌಚಾಚಾರವಿಹೀನಸ್ಯ ಸಮಸ್ತಾ ನಿಷ್ಫಲಾಃ ಕ್ರಿಯಾಃ॥ (ಇತಿ ದಕ್ಷಸ್ಮೃತಿಃ)

೧೬ ಗಣ್ಡೂಷ ಪ್ರಥೆ ಕುರ್ವೀತ ಶೀತೇನ ಪಯಸಾಮುಹುಃ।
ಸುಖೋಷ್ಣೋದಕಗಣ್ಡೂಷಃ ಕಫಾರುಚಿಮಲಾಪಹಃ॥ (ಆ. ವೇ)

೧೭ ಕೃತ್ವಾ ಮೂತ್ರಂ ಪುರೀಷಂ ವಾ ಖಾನ್ಯಾಚಾನ್ತ ಉಪಸ್ಪೃಶೇತ್॥(ಮನುಃ)

೧೧. ಮೂತ್ರ, ಮಲ, ವಾಯು, ವಾಂತಿ, ಸೀನು, ತೇಗು, ಆಕಳಿಕೆ, ಹಸಿವು, ನೀರಡಿಕೆ, ನಿದ್ರೆ, ಕೆಮ್ಮಲು, ಉಚ್ಛ್ವಾಸ, ಇವೇ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಸಹಜ ವೇಗಗಳನ್ನು ತಡೆದು ಬಿಗಿಯು ಹಿಡಿಯುಕೂಡದು.

೧೨. ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದವುಗಳ ವೇಗದಿಂದ ಕೂಡಿದವನಾಗಿದ್ದು, ಅದನ್ನು ತೀರಿಸಿ ಕೊಳ್ಳದೆ ಬೇರೆ ಯಾವ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡುವನೂ ಆಗಬಾರದು.

೧೩. ಮಲ ಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ ಆಗಲೇ ಶುದ್ಧವಾದ ಮಣ್ಣನ್ನು ಲೇಪಿಸಿ ನೀರಿನಿಂದ ತಿಕ್ಕಿ ತೊಳೆದು ಯಥೋಕ್ತವಾಗಿ ಶುದ್ಧಿಮಾಡಬೇಕು; ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಾರಿಬಾರಿಗೂ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬೇಕು.

೧೪. ಎಷ್ಟು ಮಣ್ಣು ನೀರುಗಳಿಂದ ಶುದ್ಧಿಯಾಗುವುದೆಂದು ತೋರುವುದೋ ಅಷ್ಟರಿಂದ ಉಜ್ಜಿ ತಿಕ್ಕಿ ತೊಳೆದು ಆ ಕೊಳಕೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೧೫. ಕಾಲಿನಿಂದ ಕಾಲನ್ನು ತಿಕ್ಕಿ ತೊಳೆವುದನ್ನೂ, ಕಾಲಮೇಲೆ ಕಾಲಿಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವುದನ್ನೂ, ತೊಳೆದ ಕಾಲು ಒದರುವುದನ್ನು, (ಝಾಡಿಸುವುದು) ತೂಗಾಡಿಸುವು ದನ್ನೂ, ಬಿಡಬೇಕು. (ಮಾಡಕೂಡದು.)

೧೬. ಸ್ವಸ್ಥನಾದವನು ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದಲೂ, ಶ್ಲೇಷ್ಮರೋಗ ಹಲ್ಲು ನೋವು ಉಳ್ಳವನು ನಸುಬಿಸಿ ನೀರಿನಿಂದಲೂ, ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಬೇಕು.

ಆಚಮನವು

೧೭. ದ್ವಿಜನು ಜುಟ್ಟುಗಂಟಿಟ್ಟು, ಕಚ್ಚೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು, ಶುದ್ಧವಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ವಕ್ಕೋ ಉತ್ತರಕ್ಕೋ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು, ಬಲಗೈಯನ್ನು ಮೊಣ ಕಾಲಿನೊಳಗೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಕಾಲುಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಂಡಮೇಲೆ ಮಣಿಕಟ್ಟಿನ

---

೧೩. ಮೈಯಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವ ಜಿಡ್ಡು, ಶುಕ್ರ, ರಕ್ತ, ಮಾಂಸಸಾರ, ಮೂತ್ರ, ಅಮೇಧ್ಯ, ಸಿಂಬಳ, ಕೊಗ್ಗಿ, ಶ್ಲೇಷ್ಮ, ಕಣ್ಣೀರು, ಕಣ್ಣಗೀಜು, ಬೆವರು, ಈ ಹನ್ನೆರಡು ಮಲಗಳ; ಇವರಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯ ಆರು ಮಲಗಳ ಶುದ್ಧಿಗೆ ಮಣ್ಣುನೀರು ಕೂಡ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಉಳಿದ ಸಿಂಬಳ ಮುಂತಾದ ಆರು ಮಲಗಳ ಶುದ್ಧಿಗೆ ನೀರು ಒಂದನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಈ ಮಲಗಳನ್ನು ಕಳೆಯುವ ಶೌಚ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ದ್ವಿಜನು ಸದಾ ಯತ್ನಿಸುವನು ಆಗಿರಬೇಕು. ಶೌಚಾಚಾರಗಳಿಲ್ಲದವಗೆ ಸರ್ವ ಕರ್ಮಗಳೂ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುವುವೆಂದು ದಕ್ಷಸ್ಮೃತಿ.

ಬಲದ ಕೈಯಿಂದ ಹೊಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಗಗಳನ್ನು, ಎಡದ ಕೈಯಿಂದ ಊರ್ಧ್ವಾಂಗಗಳನ್ನೂ (ತಲೆಯನ್ನು) ಶೋಧನೆ ಮಾಡಬಾರದು.

ಶುಚೌ ದೇಶೇ ಪ್ರಾಙ್ಮುಖ ಉದಙ್ಮುಖೋ ವಾ ಪ್ಯಾಸೀನೋ ವಸ್ತ್ರಪೂತೇನ ಜಲೇನ ಮಾಷಮಜ್ಜನಮಾತ್ರೇಣಾ ಚಾಮೇದೇವಂ ದ್ವಿಸ್ತ್ರಿಶ್ಚತುರ್ವಾ. ಶೀರ್ಷಣ್ಯಾನೀನ್ದ್ರಿಯಾಣಿ ಚೋಪಸ್ಪೃಶೇತ್. (ಬೋಧಾ—ಆ ಧ.)

೧೮ ನಿದ್ರಾ ಕ್ಷುತ ಭೋಜನ ಶ್ಲೇಷ್ಮನಿರಸನ ಮೃಷಾವಾದ ವಾಯೂತ್ಸರ್ಜನ ಕ್ರೋಧ ಕ್ರನ್ದನ ಪ್ರಹಾಸ ಮಾರ್ಜಾಲಾದಿಸ್ಪರ್ಶನ ರಥ್ಯಾದಿ ಗಮನ ವಸ್ತ್ರಾನ್ತರ ಧಾರಣ ಸ್ನಾನಪಾನಾದಿ ಕೃತ್ವಾ ಶುಚಿರಪ್ಯಾಚಾಮೇತ್.

೧೯ ನಾ ಚಾಮೇತ್ಪಾದ ಪ್ರಕ್ಷಾಲನಾ ಚ್ಛೇಷೇಣ. (ಜಲೇನ) ಯದ್ಯಾಚಾಮೇದ್ಭೂಮೌ ಸ್ರಾವಯಿತ್ವಾಽಽಚಾಮೇತ್.

"ನ ವರ್ಷಧಾರಾಭಿರ್ನಾಙ್ಗುಲಿಭಿರ್ನ ಸಬುದ್ಬುದಾಭಿರ್ನ ಸಫೇನಾಭಿರ್ನೋಷ್ಣಾಭಿರ್ನ ಕ್ಷಾರಾಭಿರ್ನ ಲವಣಾಭಿರ್ನ ಕಲುಷಾಭಿರ್ನ ವಿವರ್ಣಾಭಿರ್ನ ದುರ್ಗಂಧರಸಾಭಿರ್ನ ಹಸನ್ನ ಜಲ್ಪನ್ನ ತಿಷ್ಠನ್ನ ವಿಲೋಕಯನ್ನ ಪ್ರಹ್ವೋ ನ ಪ್ರಣತೋ ನ ಮುಕ್ತಶಿಖೋ ನ ಪ್ರಾವೃತಕಣ್ಠೋ ನ ವೇಷ್ಟಿತಶಿರಾ ನ ತ್ವರಮಾಣೋ ನಾಯಜ್ಞೋಪವೀತೀ ನ ಪ್ರಸಾರಿತಪಾದೋ ನ ಬದ್ಧಕಕ್ಷ್ಯೋ ನ ಬಹಿರ್ಜಾನುಃ ಶಬ್ದಮಕುರ್ವನ್ ತ್ರಿರಪೋ ಹೃದಯಙ್ಗಮಾಃ ಪಿಬೇತ್." (೧-೫-೧೫) ಇತಿ ಬೋಧಾಯನ ಹಾರೀತೌ

---

೧೮ ತ್ರಿರಾಚಾಮೇದಪಃ ಪೂರ್ವಂ ದ್ವಿಃ ಪ್ರಮೃಜ್ಯಾತ್ತತೋ ಮುಖಮ್।
ಶಾರೀರಂ ಶೌಚಮಿಚ್ಛನ್ಹಿ ಸ್ತ್ರೀ ಶೂದ್ರಸ್ತು ಸಕೃತ್ಸಕೃತ್॥ ೫॥ ೧೩೯॥
ಸುಪ್ತ್ವಾ ಕ್ಷುತ್ವಾ ಚ ಭುಕ್ತ್ವಾ ಚ ನಿಷ್ಠೀವ್ಯೋಕ್ತ್ವಾಽನೃತಾನಿ ಚ।
ರಥ್ಯಾಂ ಶ್ಮಶಾನಂ ಚಾಕ್ರಮ್ಯ* ಆಚಾಮೇತ್ ಪ್ರಯತೋಽಪಿ ಸನ್॥ ೧೪೫॥ ಮನುಃ.
ಕಣ್ಠಂ ಶಿರೋ ವಾ ಪ್ರಾವೃತ್ಯ ರಥ್ಯಾಽಽಪಣ ಗತೋಽಪಿ ವಾ।
ಅಕೃತ್ವಾ ಪಾದಯೋಃ ಶೌಚ ಮಾಚಾನ್ತೋ ಪ್ಯಶುಚಿರ್ಭವೇತ್॥
ಮುಖಜಾ ವಿಪ್ರುಷೋ ಮೇಧ್ಯಾ ಸ್ತಥಾಚಮನಬಿನ್ದವಃ।
ಉಚ್ಛಿಷ್ಟದೋಷೋ ನಾಸ್ತ್ಯತ್ರ ಭೌಮತುಲ್ಯಾಸ್ತು ತಾಃ ಸ್ಮೃತಾಃ॥
ಇತಿ ಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯಃ.

ವರೆಗೂ ಕೈಯನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಂಡು, ಶೋಧಿಸಿದ ನೀರಿನಿಂದ ಮೌನವಾಗಿ ಆಚಮನ ಮಾಡಬೇಕು. (ಆಚಮನಕ್ಕೆ ಕೈಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ನೀರು ಉದ್ದಿನಕಾಳು ಮುಳುಗುವಷ್ಟಿರಬೇಕು.) ತಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ಇನ್ದ್ರಿಯ ಸ್ಥಾನಗಳನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ಮುಟ್ಟಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಎರಡು ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ಸಲವಾದರೂ ಮಾಡಬಹುದು.

೧೮. ನಿದ್ರೆ, ಸೀನು, ಊಟ,ಉಗುಳುವುದು, ಹುಸಿಯಾಡುವುದು, ಹೂಸುವುದು, ತೇಗುವುದು, ಕೋಪಿಸುವುದು, ಅಳುವುದು, ನಗುವುದು, ಬೆಕ್ಕು ಹಲ್ಲಿ ಮುಂತಾದುವನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದು, ದಾರಿ ನಡೆಯುವುದು, ಬಟ್ಟೆಯುಡುವುದು, ಸ್ನಾನಮಾಡುವುದು, ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು, ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದೊಡನೆಯೇ ಶುದ್ಧನಾಗಿದ್ದರೂ ಮರಳಿ ಆಚಮನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

೧೯. ಕಾಲು ತೊಳೆದು ಉಳಿಸಿದ ನೀರಿನಿಂದ ಆಚಮನವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ಇನ್ನು ಬೇರೆ ಶುದ್ಧೋದಕವಿಲ್ಲದಿರುವಾಗ ಆ ನೀರನ್ನು ಕೊಂಚ ನೆಲದಲ್ಲಿ ಚೆಲ್ಲಿ ಆಚಮನಮಾಡಬಹುದು.

"ಮಳೆಯ ನೀರಿನಿಂದಲೂ, ಬೆರಲುಗಳಿಂದಲೂ, ನೀರ್ಗುಳ್ಳೆಗಳುಳ್ಳ ನೀರಿಂದಲೂ, ನೊರೆಯುಳ್ಳ ನೀರಿಂದಲೂ, ಎಂಜಲಾದ ಚೌಳು ಖಾರವುಳ್ಳ, ಬಣ್ಣಗೆಟ್ಟ ಕಲಕಿದ ಬಿಸಿಯಾದ ನೀರಿನಿಂದಲೂ ; ನಗುತ್ತ, ಬಗ್ಗಿಕೊಂಡು, ಮಲಗಿಕೊಂಡು, ಜುಟ್ಟನ್ನು ಬಿಚ್ಚಿಕೊಂಡು, ಕಚ್ಚೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟದೆ, ಮೊಣಕಾಲಿಂದ ಹೊರಗೆ ಕೈಯಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ತಲೆಗೆ ಬಟ್ಟೆಸುತ್ತಿದ್ದವನಾಗಿ, ತ್ವರೆಪಡುತ್ತ, ಅಪಸವ್ಯದ ನಿವೀತದ ಜನಿವಾರವುಳ್ಳವನಾಗಿ, ಕಾಲ್ಗಳನ್ನು ನೀಡಿಕೊಂಡವನಾಗಿ, ಶಬ್ದಮಾಡುತ್ತ, ಆಚಮನ ಮಾಡಬಾರದು." ಎಂದು ಹಾರೀತ ಬೋಧಾಯನರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

---

೧೮. ದೇಹಶುದ್ಧಿಯನ್ನು ಬಯಸುವ ಬ್ರಾಹ್ಮಣನು ಮೂರುಸಲ ಆಚಮನ ಮಾಡಿ, ಎರಡುಸಲ ತುಟಿ ಬಾಯಿಗಳನ್ನು ನೀರಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೆಂಗುಸರೂ ಶೂದ್ರರೂ ಒಂದೊಂದು ಸಲವೇ ಮಾಡಬೇಕು.

ಕಾಲು ತೊಳೆಯದೆಯೇ ಆಚಮನ ಮಾಡಿದರೂ ಶುದ್ಧಿಯಿಲ್ಲ. "ಆಚಮನ ಮಾಡುವಾಗ ಕೆಳಗೆ ಬಿದ್ದ ನೀರಹನಿಯೂ, ಶಬ್ದೋಚ್ಚಾರಣ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಾಯಿಂದ ಹೊರಡುವ ತುಂತುರೂ, ಪರಿಶುದ್ಧವೆಂದೂ ; ಆವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಉಚ್ಛಿಷ್ಟ (ಎಂಜಲು) ದೋಷವಿಲ್ಲವೆಂದೂ ; ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಅವು ನೆಲದಲ್ಲಿದ್ದ ನೀರಿಗೆ ಸಮಾನವೆಂದು ಹೇಳಿದೆ" ಎಂದು ಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯಸ್ಮೃತಿ ಹೇಳುವುದು.

ದನ್ತಧಾವನಮುಖಪ್ರಕ್ಷಾಲನಾದಿ.

೨೦ ದನ್ತಮಾಂಸಮಬಾಧಯನ್ನೇವ ಸಮಾಹಿತಃ ಸನ್ ಸಕಟುಕಷಾಯತಿಕ್ತೇನ ಮೃದ್ವಗ್ರೇಣ ಕಾಷ್ಠೇನ ಪರ್ಣೇನ ಚೂರ್ಣೇನ ವಾ (ಭಸ್ಮನಾ ವಾ) ದಶನಾನ್ ಸಂಶೋಧಯೇತ್. (ಆ. ವೇ.)

೨೧ ನಾಙ್ಗುಲೀಭಿರ್ದನ್ತಾನ್ ವಿಶೋಧಯೇತ್, ನ ಚೇಷ್ಟಕಾಲೋಷ್ಟಸಿಕತಾಪಾಷಾಣಾದಿಭಿಃ.

೨೨ ಮೃದ್ವಗ್ರಲೇಖನಿಕಯಾ ಕೂರ್ಚಕೇಣ ವಾ ಜಿಹ್ವಾಮೂಲಗತಂ ಮಲಂ ವಿಲಿಖ್ಯ ರಸನಾಂ ಚ ನಿರ್ಲಿಖೇತ್.

೨೩ ಮುಖಂ ತು ಸನ್ತತಃ ಶೀತೋದಕೇನ ಪ್ರಕ್ಷಾಲಯೇತ್; ಆತುರಸ್ತು ಕದುಷ್ಣೋದಕೇನ ವಾ ಯಥಾಹಿತಮ್.

ಭದ್ರಾಕರಣಮ್

೨೪ ತ್ರಿಃ ಪಕ್ಷಸ್ಯ ಮಾಸಸ್ಯ ವಾ ಲೋಮನಖಾದೀನ್ ಸಂಹಾರಯೇದನಾತುರಃ. ಯಥಾ ಕುಲಾಚಾರಂ ಕೇಶಶ್ಮಶ್ರೂಣಿ ಚ (ಆ.ವೇ.)

೨೫ ನ ಕುರ್ಯಾತ್ ಕ್ಷುರಕರ್ಮ ಭುಕ್ತ್ವಾ ಪೀತ್ವಾ ಚ ವ್ರತೋಪವಾಸಾದೌ. ನಚಾಕಾಲೇ ನಾಸಕೃನ್ನಾಮಯಾವೀ ಚ.

ವ್ಯಾಯಾಮಃ

೨೬ ನಿರನ್ತರಂ ಜಠರಾಗ್ನಿಬಲಾಭಿಲಾಷೀ ದೇಹವ್ಯಾಯಾಮಂ ಮಾತ್ರಯಾ ಸಮಾಚರೇಚ್ಛುಚೌ ದೇಶೇ. (ಆ. ವೇ.)

೨೭ ಪ್ರಾಕ್ ಶ್ರಮಾದ್ವ್ಯಾಯಾಮಂ ವರ್ಜಯೇತ್.

೨೮ ಧೂಮನಸ್ಯಾಞ್ಜನಕರ್ಣತರ್ಪಣಾದೀನಿ ನಿತ್ಯಮವಿವಿಕ್ತಂ ನ ಸೇವೇತ.

---

೨೩ ಮುಖಪ್ರಕ್ಷಾಲನಂ ಶೀತಪಯಸಾ ರಕ್ತಪಿತ್ತಜಿತ್ ।
ಕುರ್ಯಾದ್ವಾಪಿ ಕದುಷ್ಣೇನ ಪಯಸಾಽಽಸ್ಯವಿಶೋಧನಮ್ ॥ (ಆ. ವೇ)

೨೪ ಮನುಃ ಕ್ಲೃಪ್ತಕೇಶನಖಶ್ಮಶ್ರುರ್ದಾನ್ತಃ ಶುಕ್ಲಾಮ್ಬರಃ ಶುಚಿಃ ।
ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯೇ ಚೈವ ಯುಕ್ತಃ ಸ್ಯಾನ್ನಿತ್ಯಮಾತ್ಮಹಿತೇಷು ಚ ॥ ೪-೩೫ ॥
ಆ-ವೇ ॥ ಪಞ್ಚರಾತ್ರಾನ್ನಖಶ್ಮಶ್ರುಕೇಶರೋಮಾಣಿ ಕರ್ತಯೇತ್ ।
ಉತ್ಪಾಟಯೇತ್ತು ರೋಮಾಣಿ ನಾಸಾಯಾಂ ನ ಕದಾಚನ ॥

ದಂತಧಾವನವು.

೨೦. ಕಾರ ಕಹಿ ಒಗರು ವುಳ್ಳ ಕಡ್ಡಿ, ಎಲೆ, ಸೊಪ್ಪು, ಪುಡಿ, ಇವುಗಳಿಂದ ; ಕರಿಕು ಬೂದಿಗಳಿಂದಾದರೂ, ಒಸಡನ್ನು ನೋಯಿಸದೆಯೇ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಜ್ಜಿ ತಿಕ್ಕಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು.

೨೧. ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಕೆದಕಬಾರದು ; ಮತ್ತು ಇಟ್ಟಿಕೆ, ಹೆಂಟೆ, ಮರಳು, ಕಲ್ಲು, ಮೊದಲಾದವುಗಳಿಂದಲೂ ತಿಕ್ಕಕೂಡದು.

೨೨. ಕೊನೆ ಮೊತ್ತಗಿರತಕ್ಕ ಲೇಖನಿಯಿಂದಾಗಲಿ, ಜುಂಜಿನಂತೆ ಇರುವ ಕಡ್ಡಿಯಿಂದಾಗಲಿ, ನಾಲಗೆಯ ಬುಡವನ್ನು ಉಜ್ಜಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು.

೨೩. ಮುಖವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಯಲ್ಲಿಯೂ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ರೋಗಿಯಾದವನು ಕೊಂಚ ಬಿಸಿಯಾದ ನೀರಿಂದಾದರೂ ತೊಳೆಯಬಹುದು.

ಭದ್ರಾಕರಣವು

೨೪. ಪಕ್ಷಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ತಿಂಗಳಿಗೆ ಮೂರುಸಲ ಕೂದಲು ಉಗುರುಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಿಸಬೇಕು. ಜುಟ್ಟನ್ನೂ, ಮೀಸೆಯನ್ನೂ, ಅವರವರ ಕುಲದ ಕಟ್ಟಳೆಯಂತೆ ತೆಗೆಯಿಸದೆಯೆ ಬಿಡಬಹುದು.

೨೫. ಈ ಕ್ಷೌರಕಾರ್ಯವನ್ನು ಉಂಡಮೇಲೆಯಾಗಲೀ, ನೀರುಕುಡಿದಾಗಲಿ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನವಾದಮೇಲೆ, ವ್ರತದಿವಸದಲ್ಲಿ, ಉಪವಾಸಾದಿ ನಿಷಿದ್ಧ ದಿನಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ನಡೆಯಿಸಕೂಡದು. ಬಾರಿ ಬಾರಿಗೂ ಕೂಡದು. ರೋಗಿಯು ಇದನ್ನು ಮಾಡದೇ ಬಿಡಬೇಕು. (ಮೂಗಿನಲ್ಲಿರುವ ಕೂದಲನ್ನು ಬಲಾತ್ಕಾರದಿಂದ ಕೀಳಕೂಡದು.)

ವ್ಯಾಯಾಮವು.

೨೬. ನಿತ್ಯವೂ ಜಠರಾಗ್ನಿಗೆ ಬಲವನ್ನು ಬಯಸುವವನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಬಳ್ಳೆಯಗಾಳಿ ಬೀಸುವ ಶುದ್ಧವಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಶಕ್ತಿಯಿರುವ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕ್ಲೃಪ್ತಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ನಡೆಯಿಸುತ್ತ ಬರಬೇಕು.

೨೭. ಆ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಅತ್ಯಾಯಾಸದಿಂದ ಶ್ರಮ ಬಳಲಿಕೆ ತೋರಿದರೂ ಮೈಬೆವರಿದ ಮೇಲೆಯೂ, ಮಾಡಬಾರದು. (ತತ್ಕಾಲಕ್ಕೆ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.)

೨೮. ಹೊಗೆ ಸೇದುವುದು, ನಸ್ಯಹಾಕುವುದು, ಕಾಡಿಗೆಯನ್ನು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಎಚ್ಚುವುದು, ಕಿವಿಗೆ ಔಷಧ ಹಾಕುವುದೇ ಮೊದಲಾದ ಕೆಲಸವನ್ನು ತಕ್ಕ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ನಿತ್ಯವೂ ಮಾಡಕೂಡದು.

ಅಭ್ಯಙ್ಗಃ.

೨೯. ನಿತ್ಯ ಮಾಚರೇತ್ಸರ್ವಾಂಗೇ ಷ್ವಭ್ಯಙ್ಗಮ್. ಮೂರ್ಧನಿ ಪಾದಯೋಸ್ತು ತೈಲಂ ಯಥಾಕಾಲಂ ನಿಷೇವೇತ. ದೃಕ್ಕೇಶತ್ವಗ್ಬಲಾರ್ಥಿನೇ. (ಆ-ವೇ.)

ಸ್ನಾನಮ್.

೩೦. ದ್ವೌ ಕಾಲೌ ನಿತ್ಯ ಮುಪಸ್ಪೃಶೇ (ಸ್ನಾಯಾತ್)ನ್ನದ್ಯಾದಿಷು ದ್ವಿಜಃ. (ಆ-ವೇ) ಯಥಾ :—

“ಅಪ್ಸು ನಾಭಿದಘ್ನಾಸು ವಾಗ್ಯತಸ್ತಿಷ್ಠನ್ನುಪವಿಶನ್ವಾ ಅಶ್ವತ್ಥ ತುಲಸ್ಯಾದಿ ಮೂಲ ಮೃತ್ತಿಕಾ ಮಾಲಿಪ್ಯ, ಮಲಾ ನಪಕೃಷ್ಯ ತ್ರಿಃ ಪಠನ್ನಘ ಮರ್ಷಣಂ, “ಅಗ್ನಿ ರ್ಮೇನಾಪಗಚ್ಛೇ ಚ್ಛರೀರಾತ್, ವಾಯುರ್ಮೇ ಪ್ರಾಣಾನಾದಧಾತು; ಇನ್ದ್ರೋ ಮೇ ವೀರ್ಯಂ ದದಾತು, ಆದಿತ್ಯ ಆರೋಗ್ಯಂ ಯಚ್ಛತು, ಶಿವಾ ಮಾಂ ಪ್ರವಿಶನ್ತ್ವಾಪಃ,” ಇತ್ಯಾತ್ಮಾನ ಮಾಶೀರ್ಭಿ ರಾಶಾಸಾನೋ ಗಙ್ಗಾದಿ ದಿವ್ಯ ತೀರ್ಥಾನಿ ಸಂಸ್ಮರನ್, ತ್ರಿರ್ನಿಮಜ್ಜ್ಯ, ಆಚಮ್ಯ, ದೇವರ್ಷಿಪಿತೄಂಸ್ತರ್ಪಯಿತ್ವಾ ವಸ್ತ್ರಂ ನಿಷ್ಪೀಡ್ಯೋತ್ತೀರ್ಯ, ತಜ್ಜಲಂ ಭುವಿ ನಿಃಸ್ರಾವಯೇತ್.

೩೧. ಸ್ನಾನಂ ವರ್ಜಯೇ ದಸ್ತಮಿತೇ ಚಾದಿತ್ಯೇ. (ಆ-ಧ)

೩೨. ನಾ ವಿಗತಕ್ಲಮೋ ನಾನಾಪ್ಲುತ ವದನೋ ನ ನಗ್ನ ಉಪಸ್ಪೃಶೇತ್. (ಆ-ವೇ)

೩೩. ನ ಜಲೋಗ್ರವೇಗ ಮವಗಾಹೇತ.

ಮನುಃ॥ ಮೈತ್ರಂ ಪ್ರಸಾಧನಂ ಸ್ನಾನಂ ದನ್ತಧಾವನ ಮಞ್ಜನಮ್ ॥
೩೦. ಪೂರ್ವಾಹ್ಣ ಏವ ಕುರ್ವೀತ ದೇವತಾನಾಂ ಚ ಪೂಜನಮ್ ॥ ೪-೧೫೨॥
ಆ-ವೇ॥ ಶೀತೇನ ಪಯಸಾ ಸ್ನಾನಂ ರಕ್ತಪಿತ್ತ ಪ್ರಶಾನ್ತಿಕೃತ್ ॥
ಶಿರಃಸ್ನಾನ ಮಚಕ್ಷುಷ್ಯ ಮತ್ಯುಷ್ಣೋ ನಾಮ್ಭಸಾ ಸದಾ ॥
ಆ-ವೇ॥ ಸ್ನಾನಸ್ಯಾ ನನ್ತರಂ ಶಾರ್ದ್ರವಾಸಸಾ ತನುಮಾರ್ಜನಮ್ ।
ಕಾನ್ತಿಪ್ರದಂ ಶರೀರಸ್ಯ ಕಣ್ಡೂತ್ವಗ್ದೋಷ ನಾಶನಮ್ ॥
ಮನುಃ॥ ನ ಸ್ನಾನ ಮಾಚರೇದ್ಭುಕ್ತ್ವಾ ನಾತುರೋ ನ ಮಹಾನಿಶಿ ॥
ನ ವಾಸೋಭಿಃ ಸಹಾಜಸ್ರಂ ನಾವಿಜ್ಞಾತೇ ಜಲಾಶಯೇ॥ ೪-೧೨೯॥

ಅಭ್ಯಂಗವು.

೨೯. ಮೈಗೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ತಲೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ತೈಲವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ (ಅಭ್ಯಾಸಾನುಸಾರವಾಗಿ) ತಿಕ್ಕಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಇಲ್ಲವೇ ತಾನೇ ತನ್ನ ಕೈಯಿಂದಾದರೂ ತಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಣ್ಣು ಕೂದಲು ಚರ್ಮಗಳ ಬಲವನ್ನು ಬಯಸುವವನು ನಿತ್ಯವು ಅಭ್ಯಂಗಮಾಡಬಹುದು.

ಸ್ನಾನವು.

೩೦. ದ್ವಿಜನು ನಿತ್ಯವೂ ಎರಡು ವೇಳೆ (ಪ್ರಾತರ್ಮಧ್ಯಾಹ್ನಗಳಲ್ಲಿ) ನದ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

"ಆಗ ಮೌನದಿಂದ ಹೊಕ್ಕುಳುವರೆಗೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನಿಂತು, ಇಲ್ಲವೆ ಕುಳಿತು, ಅಶ್ವತ್ಥ ತುಳಸ್ಯಾದಿಗಳ ಮೂಲ ಮೃತ್ತಿಕೆಯನ್ನು ಮೈಗೆ ಹಚ್ಚಿ, ಮಲಗಳನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದು ಉಜ್ಜಿ ಕಳೆಯುತ್ತ, ಅಘಮರ್ಷಣ ಸೂಕ್ತವನ್ನು ಮೂರು ವೇಳೆ ಪಠಿಸುತ್ತ "ಅಗ್ನಿಯು ನನ್ನ ಶರೀರದಿಂದ ಆಚೆಗೆ ಹೋಗದೇ ಇರಲಿ; ವಾಯುವು ನನ್ನ ಪ್ರಾಣಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿರಲಿ; ಇಂದ್ರನು ನನಗೆ ವೀರ್ಯವನ್ನು ಕೊಡಲಿ; ಸೂರ್ಯನು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನುಂಟುಮಾಡಲಿ; ಉತ್ತಮವಾದ ನೀರು ನನ್ನನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಲಿ" ಎಂದು ತತ್ತದ್ದೇವತೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದವನಾಗಿ, ಗಂಗಾದಿ ದಿವ್ಯತೀರ್ಥಗಳನ್ನು ನೆನೆಯುತ್ತ, ಮುಳುಗಿ, ಆಚಮನಮಾಡಿ, ದೇವ ಋಷಿ ಪಿತೃಗಳಿಗೆ ತರ್ಪಣವನ್ನು ಮಾಡಿ, ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎದ್ದು ಬಂದು ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ನೆಲದಮೇಲೆ ಹಿಂಡಬೇಕು. ಮೈಯನ್ನು ಒಣಗಿದ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಒರಸಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆ ನೀರನ್ನು ಒರಸಬಾರದು. ಅದು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಇಂಗುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಚಳಿಯನ್ನು ತಡೆಯಲಾರದಿದ್ದರೆ ನೀರು ಹಿಂಡಿದ ಒದ್ದೆ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಒರಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. *

೩೧. ಸೂರ್ಯನು ಅಸ್ತಮಿಸಿದಮೇಲೆ ಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡದೆ ಬಿಡಬೇಕು.

೩೨. ಅತ್ಯಾಯಾಸವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದವನೂ, ಬಾಯೊಳಗೆ ದ್ರವವಿಲ್ಲದವನೂ, ಚಿತ್ತಲೆಯಾಗಿರುವನು, ಸ್ನಾನಮಾಡಬಾರದು.

೩೩. ವೇಗವಾಗಿ ಹರಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಲು ಹೋಗಬಾರದು.

---

* ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ಸ್ನಾನಮಾಡುವುದು, ರಕ್ತ ಪಿತ್ತ ರೋಗಗಳನ್ನೂ ದೇಹೋಷ್ಣವನ್ನೂ, ಶಮನಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿತ್ಯವೂ ಬಿಸಿಬಿಸಿ ನೀರಿಂದ ತಲೆಗೆ ಸ್ನಾನಮಾಡುತ್ತ ಬಂದರೆ ಕಣ್ಣಿಗೂ ಕೂದಲಿಗೂ ಹಾನಿಯುಂಟಾಗುವುದು. ಅದರಿಂದ ತಲೆಗೆ ತಣ್ಣೀರೇ ಶ್ರೇಷ್ಠವು.

೩೪ "ನಾತುರೋ ನ ಭುಕ್ತ್ವಾ ನ ಜೀರ್ಣವಾಸಾಃ ನ ಬಹುವಾಸಾಃ ನ ನಗ್ನೋ ನಾಶ್ನನ್ ನಾವಸಕ್ಥಿಕೋ ನಾಲಙ್ಕೃತೋ ನಾಜಸ್ರಂ ನಾಜ್ಞಾತೇ ಜಲಾಶಯೇ ನಾಕುಲೇ ನಾಶುಚೌ ನ ಪ್ರಭೂತಜಲೇ ನ ನಾಭೇರಲ್ಪಜಲೇ ನ ಚತ್ವರೇ ನೋಪದ್ವಾರೇ ನ ಸಂಧ್ಯಾಯಾಂ ನ ನಿಶಾಯಾಂ ಸ್ನಾಯಾತ್" ಇತಿ ಹಾರೀತ ಸ್ಮೃತಿಃ.

೩೫ ನ ಸ್ನಾನಶಾಟ್ಯಾ ಸ್ಪೃಶೇದುತ್ತಮಾಙ್ಗಮ್. (ಆ. ವೇ)

೩೬ ನ ಕೇಶಾಗ್ರಾಣ್ಯಭಿ ಹನ್ಯಾತ್.

೩೭ ನೋಪಸ್ಪೃಶ್ಯ ತ ಏವ ವಾಸಸೀ ಬಿಭೃಯಾತ್. "ಧೌತಶುಷ್ಕವಸ್ತ್ರೋ ಧೃತ್ವಾ ಪುನರಾಚಮ್ಯ ಪುಂಡ್ರಂ ಚ ಧಾರಯೇದ್ಯಥಾವಿಧಿ." (ಸ್ಮೃ).

ಸನ್ಧ್ಯಾವನ್ದನಮ್.

೩೮ ಆಚಾನ್ತಃ ಪುನರಾಚಾಮೇದ್ದ್ವಿಃ ಪರಿಮೃಜ್ಯೋಕ್ಷ್ಯ ಪಾದೌ ಚ ಮೂರ್ಧಾನಮಭ್ಯುಕ್ಷ್ಯ ಶೀರ್ಷಣ್ಯಾನಿ ಖಾನಿ ಚೋಪಸ್ಪೃಶೇತ್. (ಆ. ವೇ)

೩೯. ಯಥೋಪದೇಶಮಾಸನಪ್ರಾಣಾಯಾಮೌ ನಿತ್ಯಮಭ್ಯಸ್ಯೇನ್ನಿತರಾಂ ಮಿತಯೋಗ್ಯಾಹಾರೋ ದ್ವಿಜಃ.

"ಅಶಿರಸ್ಕಂ ಭವೇತ್ ಸ್ನಾನಂ ಸ್ನಾನಾಶಕ್ತೌ ತು ಕರ್ಮಿಣಾಮ್।
ಆರ್ದ್ರೇಣ ವಾಸಸಾ ವಾಸ್ಯಾನ್ಮಾರ್ಜನಂ ದೈಹಿಕಂ ವಿದುಃ॥ (ಜಾಬಾಲಃ)

೩೮ ಮನುಃ॥ ಅನುಷ್ಣಾಭಿರಫೇನಾಭಿರದ್ಭಿಸ್ತೀರ್ಥೇನ ಧರ್ಮವಿತ್।
ಶೌಚೇಪ್ಸುಃ ಸರ್ವದಾಚಾಮೇದೇಕಾನ್ತೇ ಪ್ರಾಗುದಙ್ಮುಖಃ॥ ೨-೬೧॥
ತ್ರಿರಾಚಾಮೇದಪಃ ಪೂರ್ವಂ ದ್ವಿಃ ಪ್ರಮೃಜ್ಯಾತ್ತತೋ ಮುಖಮ್।
ಖಾನಿ ಚೈವ ಸ್ಪೃಶೇದದ್ಭಿರಾತ್ಮಾನಂ ಶಿರ ಏವ ಚ॥ ೨-೬೦॥

೩೯ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಾ ಬ್ರಾಹ್ಮಣಸ್ಯ ತ್ರಯೋಽಪಿ ವಿಧಿವತ್ಕೃತಾಃ।
ವ್ಯಾಹೃತಿಪ್ರಣವೈರ್ಯುಕ್ತಾ ವಿಜ್ಞೇಯಂ ಪರಮಂ ತಪಃ॥ ೬॥ ೭೦।
ದಹ್ಯನ್ತೇ ಧ್ಮಾಯಮಾನಾನಾಂ ಧಾತೂನಾಂ ಹಿ ಯಥಾ ಮಲಾಃ।
ತಥೇನ್ದ್ರಿಯಾಣಾಂ ದಹ್ಯನ್ತೇ ದೋಷಾಃ ಪ್ರಾಣಸ್ಯ ನಿಗ್ರಹಾತ್॥ ೭೧॥

೩೪. ರೋಗಿಯು ಉಂಡವನು, ಹಳೆಯ (ಹರಕು) ಬಟ್ಟೆಯನ್ನುಟ್ಟವನು ಹೆಚ್ಚು ಬಟ್ಟೆಗಳುಳ್ಳವನು, ಬಟ್ಟೆಯೇ ಇಲ್ಲದವನು, ತಿನ್ನುತ್ತಿರುವವನು, ತೊಡೆ ಮೊಳಕಾಲುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿಕೊಂಡು ಕುಳಿತವನು, ಅಲಂಕರಿಸಿಕೊಂಡಿರುವವನು, ಎಂದೂ ಕಾಣದ ತಿಳಿಯದ ಕಲಕಿದ ಅಶುದ್ಧವಾದ ಹೆಚ್ಚು ಆಳವಾದ ಹೊಕ್ಕುಳಿಗಿಂತಲೂ ಕಡಮೆಯಾದ ನೀರಿನಲ್ಲಿಯೂ, ಅಂಗಳದಲ್ಲಿ, ಬಾಗಿಲಲ್ಲಿ, ಸಂಜೆಯಲ್ಲಿ, ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿಯೂ, ಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡಕೂಡದೆಂದು ಹಾರೀತ ಸ್ಮೃತಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

೩೫. ಸ್ನಾನದ ಪಂಚೆಯಿಂದ ತಲೆಯನ್ನು ಒರೆಸಬಾರದು.

೩೬. ಕೂದಲ ಕೊನೆಯನ್ನು ಒದರಿ ಜಾಡಿಸಬಾರದು.

೩೭. ಸ್ನಾನದ ಪಂಚೆಗಳನ್ನೆ ಒಗೆಯದೆಯೇ ಉಡಬಾರದು. "ಒಗೆದು ಒಣಗಿಸಿದ ಮಡಿ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಉಟ್ಟು, ಮೊದಲಿನಂತೆಯೇ ಆಚಮನಮಾಡಿ, ವಿಧಿ ಪ್ರಕಾರ ಚಿಹ್ನಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕು."

ಸನ್ಧ್ಯಾವನ್ದನವು

೩೮. ಮರಳಿ ಆಚಮನಮಾಡಿ; ಎರಡು ಸಲ ತುಟಿಗಳನ್ನೂ, ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನೂ, ನೀರಿಂದ ಒರಸಿ; ತಲೆಯಮೇಲೆ ಪ್ರೋಕ್ಷಿಸಿಕೊಂಡು, ತಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ಇನ್ದ್ರಿಯ ಸ್ಥಾನಗಳನ್ನೂ ಎದೆ ತಲೆ ಮೊದಲಾದುವನ್ನೂ ಯಥೋಕ್ತವಾಗಿ ಸ್ಪರ್ಶಮಾಡಬೇಕು.

೩೯. ದ್ವಿಜನು ನಿತ್ಯವೂ ಗುರೂಪದೇಶಾನುಸಾರವಾಗಿ ಆಸನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳನ್ನು * ಯೋಗ್ಯ ಮಿತಾಹಾರವುಳ್ಳವನಾಗಿ ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಕಲಿಯುತ್ತಲೇ ಬರಬೇಕು.

---

೩೪. ಸಂಧ್ಯಾವಂದನಾದಿ ಕರ್ಮ ಮಾಡತಕ್ಕವರು ಅಶಕ್ತರಾಗಿದ್ದರೆ ಕಂಠ ಪರ್ಯಂತವೇ ಸ್ನಾನಮಾಡಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೂ ಅಶಕ್ತರಾದರೆ ತೋಯ್ಸಿದ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಮೈಯೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒರಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದೇ ಕಾಪಿಲಸ್ನಾನವು.

* ಲೋಹವನ್ನು ಮೂಷೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕರಗಿಸಿ ಊದುವುದರಿಂದ ಹೇಗೆ ಅದರ ಕಶ್ಮಲಹೋಗಿ ಶುದ್ಧವಾಗುವುದೋ ಹಾಗೆ ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ರೇಚಕ ಪೂರಕ ಕುಂಭಕ ಕ್ರಮದಿಂದ ನಿಗ್ರಹಿಸುತ್ತ ಬಂದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ದೋಷಗಳು (ವಾತ ಪಿತ್ತ ಶ್ಲೇಷ್ಮ ದೋಷಗಳೂ, ಕಾಮ ಕ್ರೋಧಾದಿಗಳೂ ಸಹ) ಕ್ರಮವಾಗಿ ಹೋಗುವುವು.

೪೦ ಸಮಾಹಿತಮನಾಃ ಶುಚೌ ದೇಶೇ ಪ್ರಾತಃ ಸಾಯಂ ಮಧ್ಯಾಹ್ನೇ ಚ ಸನ್ಧ್ಯಾಮುಪಾಸೀತ ಯಾವಜ್ಜೀವಂ ಯಥಾವಿಧಿ.

ದೇವಯಜನಾದಿಕಮ್.

೪೧ ಯಷ್ಟಾ ದಾತಾ ಹೋತಾ ಚ ಭವೇತ್, (ಆ. ವೇ)

೪೨ ಅಗ್ನಿಮುಪಚರೇದ್ಯಥಾವಿಧಿ ಸಾಯಂ ಪ್ರಾತಶ್ಚ.

೪೩ ನ ಚೈನಮುಪಧಮೇತ್; ನಾಪ್ರಯತ ಆಸೇದೇಚ್ಚ (ಆ. ಧ)

೪೪ ನೋಚ್ಛಿಷ್ಟೋ ನಾಧಃ ಕೃತ್ವಾಗ್ನಿಂ ಪ್ರತಾಪಯೇತ್.

೪೫ ನಾಶುಚಿರುತ್ತಮಾಜ್ಯಾಕ್ಷತ ತಿಲ ಕುಶ ಸರ್ಷಪೈರಗ್ನಿಂ ಜುಹುಯಾತ್. (ಆ-ಧ)

೪೬ ಪೂಜಾ ವರ್ಣಜ್ಯಾಯಸಾಂ ಕಾರ್ಯಾ; ವೃದ್ಧತರಾಣಾಂ ಚ.

೪೭ ಯತ್ರ ವಿದ್ಯಾ ಕರ್ಮ ವಯೋಬನ್ಧುವಿತ್ತಾನಿ ತತ್ರ ಪೂರ್ವಪೂರ್ವಂ ಮಾನ್ಯಂ ಭವೇತ್

೪೮ ದಶಮೀಮವಸ್ಥಾಂಗತಃ ಶೂದ್ರೋಽಪಿ ದ್ವಿಜನ್ಮನಾ ಮಾನಾರ್ಹೋ ಭವೇತ್.

೪೯ ಪನ್ಥಾ ದೇಯಶ್ಚಕ್ರಿ ರೋಗಿ ಭಾರಿ ನಾರೀವರಾದಿಭ್ಯಃ

---

೪೦. ಮನುಃ॥ ಆಚಮ್ಯ ಪ್ರಯತೋ ನಿತ್ಯಮುಭೇ ಸನ್ಧ್ಯೇ ಸಮಾಹಿತಃ।
ಶುಚೌ ದೇಶೇ ಜಪಂ ಜಪ್ಯಮುಪಾಸೀತ ಯಥಾವಿಧಿ॥ ೨-೨೨೨॥
ನ ತಿಷ್ಠತಿ ತು ಯಃ ಪೂರ್ವಾಂ ನೋಪಾಸ್ತೇ ಯಶ್ಚ ಪಶ್ಚಿಮಾಮ್।
ಸ ಶೂದ್ರವದ್ಬಹಿಷ್ಕಾರ್ಯಃ ಸರ್ವಸ್ಮಾದ್ದ್ವಿಜಕರ್ಮಣಃ॥ ೨-೧೦೩॥

೪೩ ನಾಗ್ನಿಂ ಮುಖೇನೋಪಧಮೇತ್; ನಗ್ನಾಂ ನೇಕ್ಷೇತ ಚ ಸ್ತ್ರಿಯಮ್।
ನಾಮೇಧ್ಯಂ ಪ್ರಕ್ಷಿಪೇದಗ್ನೌ; ನ ಚ ಪಾದೌ ಪ್ರತಾಪಯೇತ್॥ ೪-೫೩॥

೪೭ ಮನುಃ। ವಿತ್ತಂ ಬನ್ಧುರ್ವಯಃ ಕರ್ಮ ವಿದ್ಯಾ ಚೈವ ತು ಪಞ್ಚಮೀ।
ಏತಾನಿ ಮಾನ್ಯಸ್ಥಾನಾನಿ ಗರೀಯೋ ಹ್ಯುತ್ತರೋತ್ತರಮ್॥ ೨-೧೩೬॥

೪೮ ಚಕ್ರಿಣೋ ದಶಮೀಸ್ಥಸ್ಯ ರೋಗಿಣೋ ಭಾರಿಣಃ ಸ್ತ್ರಿಯಾಃ।
ಸ್ನಾತಕಸ್ಯ ಚ ರಾಜ್ಞಶ್ಚ ಪನ್ಥಾ ದೇಯೋ ವರಸ್ಯ ಚ॥ ೨। ೧೩೮॥

೪೦. ದ್ವಿಜನು ಏಕಾಗ್ರಚಿತ್ತನಾಗಿ (ಒಂದೇ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ) ಪ್ರಾತರ್ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಸಾಯಂಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧವಾದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತವನಾಗಿ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನ ಕರ್ಮವನ್ನು ತನ್ನ ಶಾಖೋಕ್ತಾನುಸಾರವಾಗಿ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಬಿಡದೆ ಯಾವಜ್ಜೀವವು ಮಾಡುತ್ತ ಬರಬೇಕು.

ದೇವಯಜ್ಞ. (ಪೂಜಾ ಹೋಮ ಗಳು.)

೪೧. ದ್ವಿಜನು ನಿತ್ಯವೂ ಯಜ್ಞ (ದೇವರ ಪೂಜೆ) ಹೋಮ ದಾನಗಳನ್ನು ಮಾಡುವನಾಗಿರಬೇಕು.

೪೨. ನಿತ್ಯವೂ ಪ್ರಾತಃ ಸಾಯಂಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಯಥೋಕ್ತವಾಗಿ ಅಗ್ನಿಕಾರ್ಯ, ಔಪಾಸನ, ಇವುಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

೪೩. ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಬಾಯಿಯಿಂದ ಊದಕೂಡದು, ಅಜಾಗರೂಕನಾಗಿ, ಶುಚಿಯಾಗದೆ, ಅಗ್ನಿಯ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗಬಾರದು.

೪೪. ಉಚ್ಛಿಷ್ಟ ದೋಷವುಳ್ಳವನಾಗಿಯೂ, ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡೂ, ಚಳಿಗಾಗಿ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಕಾಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು.

೪೫. ಅಶುಚಿಯಾದವನು ಉತ್ತಮಾಜ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ಅಗ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಹೋಮಮಾಡಬಾರದು.

೪೬. ಬ್ರಾಹ್ಮಣಾದಿ ವರ್ಣಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಣ ವರ್ಣದವರು ಮೇಲಣ ವರ್ಣದವರನ್ನು ಸನ್ಮಾನಿಸಬೇಕು.

೪೭. ಯಾರಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯೆ, ಕರ್ಮ, ವಯಸ್ಸು, ಬಂಧುತ್ವ, ಧನ, ಇವುಗಳುಂಟೋ ಅವರಲ್ಲಿ ಪೂರ್ವಪೂರ್ವ ಗುಣಗಳಿಂದ ವೃದ್ಧರಾದವರನ್ನು ಮೊದಲು ಗೌರವಿಸಬೇಕು.

೪೮. ತೊಂಬತ್ತು ವರುಷದ ಮೇಲಣ ವಯಸ್ಸುಳ್ಳವನು ಶೂದ್ರನಾದರೂ ಬ್ರಾಹ್ಮಣನಿಂದ ಮಾನ್ಯನಾಗಬೇಕು.

೪೯. ರಥಾದಿ ವಾಹನಕ್ಕೂ, ರೋಗಿಗೂ, ಹೊರೆಹೊತ್ತವರಿಗೂ, ಹೆಂಗುಸರಿಗೂ ಮದವಣಿಗಗೂ, ಅರಸಗೂ, ದೀಕ್ಷಿತಗೂ, ಅತಿವೃದ್ಧಗೂ, ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಮೊದಲು ಬಿಟ್ಟುಕೊಡಬೇಕು.

---

೪೦. ಸಂಧ್ಯಾವಂದನವನ್ನು ಮಾಡದ ದ್ವಿಜನು (ಬ್ರಾಹ್ಮಣ, ಕ್ಷತ್ರಿಯ, ವೈಶ್ಯರು) ಶೂದ್ರನಂತೆ ವೈದಿಕ ಕರ್ಮಕ್ಕೆ ಹೊರಗಾಗುವನು.

ಸರ್ವಸಾಮಾನ್ಯ ನೀತಿಃ.

೫೦ ಪ್ರಸಾಧಿತ ಕೇಶಃ ಪ್ರಧೌತವಾಸಾಃ ಸ್ಯಾತ್. (ಆ ವೇ)

೫೧ ಸಾಧುವೇಷಃ ಸುಮನಾಃ ಸುಗನ್ಧಶ್ಚ ಸದಾ ಭವೇತ್.

೫೨ ಸುಮುಖಃ ಸ್ಮಿತಪೂರ್ವ ಮಭಿಭಾಷೇತ.

೫೩ ಕಾಲೇ ಯುತ ಹಿತಮಿತ ಮಧುರಾರ್ಥವಾದೀ ಸ್ಯಾತ್ಸದಾ.

೫೪ ಸರ್ವ ಪ್ರಾಣಿಷು ಬನ್ಧುಭೂತೋ ವರ್ತೇತ.

೫೫ ಕ್ರುದ್ಧಾನಾ ಮನುನೇತಾ ಸ್ಯಾತ್. (ಆ. ವೇ)

೫೬ ಭೀತಾನಾ ಮಾಶ್ವಾಸಯಿತಾ ಭವೇತ್.

೫೭ ದೀನಾನಾ ಮಭ್ಯುಪಪತ್ತಾ (ರಕ್ಷಿತಾ) ದುರ್ಗೇಷು ಚ.

೫೮ ಸತ್ಯಸನ್ಧಃ, ಸಾಮಪ್ರಧಾನಃ, ಪರಪರುಷವಚನ ಸಹಿಷ್ಣುಃ ಸರ್ವದಾ ಕರ್ಮಸು ಸ್ಮೃತಿಮಾನ್ವರ್ತೇತ.

೫೯ ಅಗ್ಲಾನಸ್ತ್ವಃ, ಅಮರ್ಷಘ್ನಃ, ಅನಸೂಯಕಶ್ಚ (ಆ-ಧ)

೬೦ ಉದಾರ ಗವಿಷ್ಟರ ಗುಣದರ್ಶೀ ಭವೇತ್. (ಆ-ವೇ)

೬೧ ರಾಗದ್ವೇಷ ಹೇತೂನಾಂ ಹನ್ತಾ ಸ್ಯಾತ್.

೬೨ ಪಶ್ಯಾತ್ಮಾ ಧರ್ಮಾತ್ಮಾ ಸನ್, ಸ ಖು ವಿಪುನ ರಾದೌ ತತ್ಸುಖ ಹೇತು ಮನ್ವಿಚ್ಛೇತ್.

೬೩ ಹೇತಾ ವೀರ್ಷ್ಯುಃ, ಫಲೇ ನೇರ್ಷ್ಯುಶ್ಚ ಸ್ಯಾತ್

---

೫೫ ಮನುಃ॥ ಕ್ರುಧ್ಯನ್ತಂ ನ ಪ್ರತಿಕ್ರುಧ್ಯೇ ದಾಕ್ರುಷ್ಟಃ ಕುಶಲಂ ವದೇತ್॥

೫೮ ಅತಿವಾದಾಂಸ್ತಿತಿಕ್ಷೇತ ನಾವಮನ್ಯೇತ ಕಂ ಚನ। ನ ಚೇಮಂ ದೇಹಮಾಶ್ರಿತ್ಯ ವೈರಂ ಕುರ್ವೀತ ಕೇನಚಿತ್॥ ೬–೪೭॥

ಮಂಗಲಾಚಾರಯುಕ್ತಃ ಸ್ಯಾತ್ಪ್ರಯತಾತ್ಮಾ ಜಿತೇನ್ದ್ರಿಯಃ। ಜಪೇಚ್ಚ ಜುಹುಯಾಚ್ಚೈವ ನಿತ್ಯ ಮಗ್ನಿ ಮತನ್ದ್ರಿತಃ॥ ೪–೧೪೫॥

ಸರ್ವಸಾಮಾನ್ಯನೀತಿಗಳು.

೫೦. ನಿತ್ಯವೂ ಹಿಕ್ಕಿ ಸರಿಮಾಡಿದ ಕೂದಲುಳ್ಳವನು, ಶುಭ್ರವಾದ ವಸ್ತ್ರವುಳ್ಳವನೂ, ಆಗಿರಬೇಕು.

೫೧. ಯಾವಾಗಲೂ ಬಳ್ಳೆಯದಾದ ವೇಷದಿಂದಲೂ, ಸುವಾಸನೆಯಿಂದಲೂ ಕೂಡಿ, ಉತ್ತಮ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಾಧಾನದ ಮನಸ್ಸುಳ್ಳವನಾಗಿರಬೇಕು.

೫೨. ಮಾತಾಡುವಾಗ ನಗೆಮೊಗದಿಂದ ಸುಮುಖನಾಗಿ ಎದಿರಿಗೆ ಮಾತಾಡಬೇಕು.

೫೩. ಕೇಳುವರಿಗೆ ಇಂಪು, ಸೊಂಪು, ತೋರುವಂತೆ ಕಾಲವರಿತು, ಯಥಾರ್ಥವಾಗಿ, ಮಿತವಾಗಿ, ಪ್ರಿಯವಾದ ಅರ್ಥವನ್ನೇ ಹೇಳುವನಾಗಿರಬೇಕು. (ಅಪ್ರಿಯವಾದ ನಿಷ್ಠುರವಾದ ಮಾತನ್ನು ಆಡಲೇ ಬಾರದು.)

೫೪. ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿಯೂ ನೆಂಟನಂತಾಚರಿಸಬೇಕು.

೫೫. ಕೋಪಗೊಂಡವರನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವನಾಗಬೇಕು.

೫೬. ಭಯಪಟ್ಟವರನ್ನು ಸಮಾಧಾನ ಪಡಿಸುವನಾಗಬೇಕು.

೫೭. ಕಷ್ಟಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬಡವರನ್ನು ಕಾಪಾಡುವನಾಗಿರಬೇಕು.

೫೮. ಎಂದೂ ಆಡಿದ ಮಾತನ್ನು ತಪ್ಪದೆ, ಸಾಮೋಪಾಯವನ್ನು ಮುಖ್ಯವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಪರರಾಡುವ ನಿಷ್ಠುರವಾಕ್ಯನ್ನು ಸಹಿಸುವ ಸ್ವಭಾವದವನಾಗಿಯೂ, ಯಾವಾಗಲೂ ಸರ್ವ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸ್ಮರಣೆಯುಳ್ಳವನಾಗಿ ಪ್ರವರ್ತಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

೫೯. ವೈರಿಗಳ್ಳನೂ, ಕೋಪಿಷ್ಠನೂ, ಆಗದೆ ಪರಗುಣಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಸಂತೋಷಿಸುವ ಸ್ವಭಾವದವನಾಗಿರಬೇಕು.

೬೦. ಔದಾರ್ಯ ಗಾಂಭೀರ್ಯ ಗುಣಗಳನ್ನೇ ತೋರಿಸುವನಾಗಿರಬೇಕು.

೬೧. ಇನ್ದ್ರಿಯಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ಪ್ರೀತಿ ಹುಟ್ಟಿದರೆ ಅದರ ಕಾರಣವನ್ನೂ, ಅತಿ ದ್ವೇಷ ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ಅದರ ಕಾರಣವನ್ನೂ, ಗೆಲ್ಲುವನಾಗಿರಬೇಕು.

೬೨. ಸ್ವಾಧೀನವಾದ ಇನ್ದ್ರಿಯಗಳುಳ್ಳವನೂ ಧರ್ಮದ (ನ್ಯಾಯ ಮಾರ್ಗದ) ಮನಸ್ಸುಳ್ಳವನೂ ಆಗುತ್ತ, ಸುಖವನ್ನು ಬಯಸುತ್ತ ಬರುವ ನರನು ಆ ಸುಖವು ಯಾವುದರಿಂದ ಲಭಿಸುವುದೋ ಆ ಕಾರಣವನ್ನು ಮೊದಲು ಹುಡುಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೬೩. ಕಾರಣವನ್ನು ಸಹಿಸದವನೂ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸಹಿಸುವನೂ ಆಗಿರಬೇಕು. ಎಂದರೆ :—ಮೃತವಾದಮೇಲೆ ನಷ್ಟವಾದಮೇಲೆ ಚಿಂತಿಸಿ ಫಲವಿಲ್ಲವಾದುದರಿಂದ ಮರಣವೂ ನಾಶವೂ ಯಾವ ಹೇತುಗಳಿಂದ ಸಂಭವಿಸಬಹುದೋ ಮೊದಲದನ್ನು ತಿಳಿದು ತೊಲಗಿಸಲು ಯತ್ನಮಾಡುವನಾಗಿರಬೇಕು. ಕೆಲಸಗಾರನಾದ ಆಳಿನಲ್ಲಿ ಕೋಪಿಸಬಾರದು, ಅವನಿಂದ ಕೆಲಸಮಾಡಿಸುವವನಮೇಲೆ ಕೋಪಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಹೇತು ವಿಚಾರಕನಾಗುತ್ತ ಬರಬೇಕೆಂದರ್ಥವು.

೬೪ ಧೀಮಾನ್ ದೃಢ ಧೃತಿಃ.

೬೫ ಹ್ರೀಮಾನ್, ಮಹೋತ್ಸಾಹಃ (ಆ-ವೇ)

೬೬ ನಿಶ್ಚಿನ್ತೋ ನಿರ್ಭೀಕಃ. ೬೭ ದಕ್ಷಃ ಕ್ಷಮಾವಾನ್.

೬೮ ಆಸ್ತಿಕೋ ಧಾರ್ಮಿಕಃ ಸ್ಯಾತ್.

೬೯ ಚತುಷ್ಪಥಾನಾಂ ನಮಸ್ಕರ್ತಾ, ಬಲೀನಾಮುಪಹರ್ತಾ ಚ.

೭೦ ಅತಿಥೀನಾಂ ಪೂಜಕಃ, ಪಿತೃಭ್ಯಃ ಪಿಣ್ಡದಃ.

೭೧ ವಿನಯ ಬುದ್ಧಿ ವಿದ್ಯಾಭಿಜನ ವಯೋವೃದ್ಧ ಸಿದ್ಧಾಚಾರ್ಯಾಣಾಂ ನಿತ್ಯಮುಪಾಸಿತಾ ಭವೇತ್.

೭೨ ಯೋಕ್ತಾ ಚ ಧರ್ಮಯುಕ್ತೇಷು ದ್ರವ್ಯಪರಿಗ್ರಹೇಷು. (ಆ-ಧ)

೭೩ ಪ್ರತಿಪಾದಯಿತಾ ಚ ತೀರ್ಥೇ.

೭೪ ಯನ್ತಾ ಚಾತೀರ್ಥೇ ಯತೋ ನ ಭಯಂ ಸ್ಯಾತ್.

೭೫ ಸಙ್ಗ್ರಹೀತಾ ಚ ಮನುಷ್ಯಾನ್.

೭೬ ಭೋಕ್ತಾ ಚ ಧರ್ಮಾವಿಪ್ರತಿಷಿದ್ಧಾನ್ ಭೋಗಾನ್.

೭೭ ಬುದ್ಧ್ವಾ ಕರ್ಮಾಣಿ ಯತ್ಕಾಮಯೇತ ತದಾರಭೇತ.

೭೮ ಸತತಂ ಸರ್ವಮಙ್ಗಲಾಚಾರಶೀಲಶ್ಚ ಭವೇತ್.

---

೬೮ ಮನುಃ॥ ನಾಸ್ತಿಕ್ಯಂ ವೇದನಿನ್ದಾಂ ಚ ದೇವತಾನಾಂ ಚ ಕುತ್ಸನಮ್।
ದ್ವೇಷಂ ದಮ್ಭಂ ಚ ಮಾನಂ ಚ ಕ್ರೋಧಂ ತೈಕ್ಷ್ಣ್ಯಂ ಚ ವರ್ಜಯೇತ್॥ ೪-೧೬೩.
ನ ಸೀದನ್ನಪಿ ಧರ್ಮೇಣ ಮನೋಽಧರ್ಮೇ ನಿವೇಶಯೇತ್ ॥೧೭೧॥

೭೨. ಗುರೂನ್ ಭೃತ್ಯಾಂಶ್ಚೋಜ್ಜಿಹೀರ್ಷನ್ನರ್ಚಿಷ್ಯನ್ ದೇವತಾತಿಥೀನ್॥
ಸರ್ವತಃ ಪ್ರತಿಗೃಹ್ಣೀಯಾನ್ನ ತು ತೃಪ್ಯೇತ್ಸ್ವಯಂ ತತಃ॥ ೪-೨೫೧॥

೭೩. ಯತ್ಕಿಂಚಿದಪಿ ದಾತವ್ಯಂ ಯಾಚಿತೇನಾನಸೂಯಯಾ॥
ಉತ್ಪತ್ಸ್ಯತೇ ಹಿ ತತ್ಪಾತ್ರಂ ಯತ್ತಾರಯತಿ ಸರ್ವತಃ॥೨೨೮॥

೭೮. ವಯಸಃ ಕರ್ಮಣೋಽರ್ಥಸ್ಯ ಶ್ರುತಸ್ಯಾಭಿಜನಸ್ಯ ಚ॥
ವೇಷವಾಗ್ಬುದ್ಧಿಸಾರೂಪ್ಯಮಾಚರನ್ವಿಚರೇದಿಹ॥ ೪-೧೮.

೬೪. ವಿಷಯ ವಿಚಾರದಿಂದ ನಿಶ್ಚಯಾತ್ಮಕ ಜ್ಞಾನವುಳ್ಳವನೂ, ಜಯಪರಾಜಯ ಲಾಭನಾಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷ ವಿಷಾದಗಳಿಲ್ಲದೆ ಏಕರೂಪ ಧೈರ್ಯವುಳ್ಳವನೂ, ಆಗಿರಬೇಕು.

೬೫. ಅಕಾರ್ಯಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ನಾಚಿಕೆಯುಳ್ಳವನೂ,ಸತ್ಕಾರ್ಯಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಅತಿ ಪ್ರೀತಿ ಪುರಸ್ಸರವಾದ ಪ್ರಯತ್ನವುಳ್ಳವನೂ, ಆಗಿರಬೇಕು.

೬೬. ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಶಕ್ಯವಲ್ಲದ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಚಿಂತಿಸದೆ ಹೆದರದೆ ಧೈರ್ಯದಿಂದಿರಬೇಕು. (ಪಾಪ ಹೇತು ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಭಯವಿರಬೇಕು.)

೬೭. ತನಗೆ ಶಕ್ಯವಾದ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಮರ್ಥನು, ಕೋಪಪ್ರಾಪ್ತವಾದೊಡನೆ ಆ ಪ್ರಕಾರವೇ ನಡೆಸದೆ ಆ ಕೋಪಾದಿಗಳನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳುವನೂ ಆಗಿರಬೇಕು.

೬೮. ಪರದಲ್ಲಿ (ವೇದಗುರುದೇವಾದಿಗಳಲ್ಲಿ) ಆಸ್ತಿಕ್ಯಬುದ್ಧಿಯುಳ್ಳವನೂ ವಿಹಿತ ಧರ್ಮವನ್ನು ಬಿಡದೆ ಆಚರಿಸತಕ್ಕವನೂ, ಆಗಿರಬೇಕು.

೬೯. ನಾಲ್ಕು ಕಡೆ ದಾರಿಯುಳ್ಳ (ಜಗತೀಕಟ್ಟೆ ಮುಂತಾದ) ಅಶ್ವತ್ಥಾದಿಗಳಿಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸುವನೂ, ಬಲಿಪ್ರದಾನ ಮಾಡುವನೂ, ಆಗಿರಬೇಕು.

೭೦. ಭೋಜನ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಬಂದ ಅತಿಥಿಗಳನ್ನು ಅನ್ನಾದಿಗಳಿಂದ ಉಪಚರಿಸುವನೂ ; ಪಿತೃದೇವತೆಗಳಿಗೆ ಶ್ರಾದ್ಧಕರ್ಮವನ್ನು ಮಾಡುವನೂ ಆಗಬೇಕು.

೭೧. ಸಚ್ಛಿಕ್ಷೆ, ಜ್ಞಾನ, ವೇದವಿದ್ಯೆ, ಸದ್ವಂಶ,ವಯಸ್ಸು, ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧರಾದವರನ್ನೂ, ಯೋಗ ಸಿದ್ಧರನ್ನೂ, ಶಾಸ್ತ್ರಾರ್ಥೋಪದೇಶಕರಾದ ಆಚಾರ್ಯರನ್ನೂ, ನಿತ್ಯವೂ ಸೇವಿಸತಕ್ಕವನಾಗಬೇಕು.

೭೨. ಧರ್ಮ ವಿರೋಧವಿಲ್ಲದೆ ದ್ರವ್ಯಾರ್ಜನಪರನಾಗಿರಬೇಕು.

೭೩. ನ್ಯಾಯಾರ್ಜಿತ ಧನವನ್ನು ಸತ್ಪಾತ್ರದಲ್ಲಿಯೂ, ಯಜ್ಞದಲ್ಲಿಯೂ, ವಿನಿಯೋಗಿಸುವನಾಗಬೇಕು. (ವಿನಿಯೋಗ = ವೆಚ್ಚ).

೭೪. ಭಯವಿಲ್ಲದ ಪಕ್ಷಕ್ಕೆ ಅಪಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಕೊಡದವನೂ ಆಗಿರಬಹುದು.

೭೫. ಮನುಷ್ಯರನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸತಕ್ಕವನಾಗಿರಬೇಕು.

೭೬. ಧರ್ಮ ವಿರುದ್ಧವಲ್ಲದ ಕಾಮ-ಭೋಗಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವನಾಗಬಹುದು.

೭೭. ಆವುದನ್ನು ಮಾಡಲು ಬಯಸುವನೋ ಅದನ್ನು ಮೊದಲು ಬುದ್ಧಿಯಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸಿ ಮನಸ್ಸುಒಡಂಬಟ್ಟಮೇಲೆಯೇ ಮಾಡತೊಡಗಬೇಕು.

೭೮. ನಿರಂತರವೂ ಶುಭಕರವಾದ ಎಲ್ಲಾ ಸದಾಚಾರಗಳನ್ನೂ ಸಾಧ್ಯವಾದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ತರತಕ್ಕವನಾಗಿರಬೇಕು.

ಬಹಿಃಪರ್ಯಟನಕ್ರಮಃ.

೭೯ ಛತ್ರೀ ದಣ್ಡೀ ಮೌಳೀ ಸೋಪಾನತ್ಕೋ ಯುಗಮಾತ್ರದೃಗನುಚರೇತ್. (ಆ. ವೇ.)

೮೦ ನ ನಕ್ತಂ ನಾದೇಶೇ ಪರಿಕ್ರಾಮೇತ್.

೮೧ ನೈಕೋಽಧ್ವಾನಂ ಪ್ರಪದ್ಯೇತ; ನಾಜ್ಞಾತೇನ ಚ ಸಮಂ ಗಚ್ಛೇತ್.

೮೨ ಪುರೋವಾತಾತಪ ನೀಹಾರ ವರ್ಷಪ್ರವಾತಾದೀನ್ ಜಹ್ಯಾತ್.

೮೩ ಚೈತ್ಯ ಧ್ವಜ ಗುರುಪೂಜ್ಯಾಶಸ್ತ ಚ್ಛಾಯಾಂ ನಾಕ್ರಾಮೇತ್.

೮೪ ನೈಕಃ ಶೂನ್ಯಗೃಹಂ ನ ಚಾಟವೀಮನು ಪ್ರವಿಶೇತ್.

೮೫ ನಾಸ್ಪೃಷ್ಟ್ವಾ ರತ್ನಾಜ್ಯ ಪೂಜ್ಯ ಮಙ್ಗಲ ಸುಮನಃ ಪ್ರಭೃತೀನಭಿನಿಷ್ಕ್ರಾಮೇತ್.

೮೬ ಪೂಜ್ಯ ಮಙ್ಗಲಾನಿ ನಾಪಸವ್ಯಂ ಗಚ್ಛೇನ್ನೇತರಾಣ್ಯನುದಕ್ಷಿಣಮ್.

೮೭ ನ ಕ್ಷಪಾಸ್ವಮರ ಸದನ ಚೈತ್ಯ ಚತ್ವರ ಚತುಷ್ಪಥೋಪವನ ಶ್ಮಶಾನಾಘಾತನಾನ್ಯಾಸೇವೇತ.

೮೮ ಕುಚೇಲಾಸ್ಥಿ ಕಣ್ಟಕಾಮೇಧ್ಯ ಕೇಶ ತುಷೋತ್ಕರ ಭಸ್ಮ ಕಪಾಲ ಸ್ನಾನ ಬಲಿಭೂಮೀನಾಂ ಪರಿಹರ್ತಾ ಭವೇತ್.

---

೭೯ ಮನುಃ॥ ದೃಷ್ಟಿಪೂತಂ ನ್ಯಸೇತ್ಪಾದಂ ವಸ್ತ್ರಪೂತಂ ಜಲಂ ಪಿಬೇತ್।
ಸತ್ಯಪೂತಾಂ ವದೇದ್ವಾಚಂ ಮನಃ ಪೂತಂ ಸಮಾಚರೇತ್॥ ೬–೪೬॥

೮೦ ನಾಧಾರ್ಮಿಕೇ ವಸೇದ್ಗ್ರಾಮೇ ನ ವ್ಯಾಧಿಬಹುಲೇ ಭೃಶಮ್।
ನೈಕಃ ಪ್ರಪದ್ಯೇತಾಧ್ವಾನಂ ನ ಚಿರಂ ಪರ್ವತೇ ವಸೇತ್॥ ೪–೬೦॥

೮೪ ನೈಕಃ ಸ್ವಪೇಚ್ಛೂನ್ಯಗೃಹೇ ಶಯಾನಂ ನ ಪ್ರಬೋಧಯೇತ್।
ನೋದಕ್ಯಯಾಭಿಭಾಷೇತ ಯಜ್ಞಂ ಗಚ್ಛೇನ್ನ ಚಾವೃತಃ॥ ೪–೫೭॥

೮೬ ಮನುಃ॥ ಮೃದಂ ಗಾಂ ದೈವತಂ ವಿಪ್ರಂ ಘೃತಂ ಮಧು ಚತುಷ್ಪಥಮ್।
ಪ್ರದಕ್ಷಿಣಾನಿ ಕುರ್ವೀತ ಪ್ರಜ್ಞಾತಾಂಶ್ಚ ವನಸ್ಪತೀನ್॥ ೪–೩೯॥

ಹೊರಗೆ ಹೊರಡುವ ಬಗೆ

೭೯. ಹೊರಗೆ ಹೊರಡುವಾಗ ಕೊಡೆ, ಕೋಲು, ತಲೆಪಾಗು, ಪಾದರಕ್ಷೆ, ಉಳ್ಳವನಾಗಿ ಬರುವವರು ದೂರದೊಳಗೇ ದೃಷ್ಟಿಯಿಟ್ಟವನಾಗಿ ನಡೆಯಬೇಕು.

೮೦. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹೋಗಬಾರದೆಡೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ರಾತ್ರಿಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ, ಸಂಚರಿಸಕೂಡದು.

೮೧. ಜತೆಯಿಲ್ಲದೆ ಒಬ್ಬನೇ ದಾರಿ ನಡೆಯಬಾರದು ; ಪರಿಚಯವಿಲ್ಲದವನೊಂದಿಗೂ ಹೋಗಕೂಡದು.

೮೨. ಹೊರಗೆ ತಿರುಗುವಾಗ ಇದಿರುಗಾಳಿ, ಬಿಸಿಲು, ಮಂಜು, ಮಳೆ, ಬಿರುಗಾಳಿ, ಇವನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೆ ತಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಕೂಡದು.

೮೩. ಬಸದಿ, ಗೋರಿ, ನಿಶಾನೆ, ಗುರುಗಳು, ಪೂಜ್ಯರು, ಅಪ್ರಶಸ್ತ ವಸ್ತುಗಳು, ಇವುಗಳ ನೆರಳನ್ನು ಹೊಂದಬಾರದು.

೮೪. ಒಬ್ಬನೇ ಯಾರೂ ಇಲ್ಲದ ಹಾಳುಮನೆಯನ್ನೂ, ಕಾಡನ್ನೂ, ಪ್ರವೇಶಿಸಕೂಡದು.

೮೫. ರತ್ನ, ತುಪ್ಪ, ಪೂಜಾರ್ಹವಸ್ತುಗಳು, ಪುಷ್ಪವೇ ಮುಂತಾದ ಶುಭವಸ್ತುಗಳು, ಇದಿರಿಗಿದ್ದರೆ ಮುಟ್ಟದೆ ಮೀರಿ (ದಾಟಿ) ಹೋಗಬಾರದು.

೮೬. ಪೂಜಾರ್ಹ ಶುಭವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆ ಮಾಡಬಾರದು. ಪೂಜ್ಯವಲ್ಲದ ಅಪ್ರಶಸ್ತ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಪ್ರದಕ್ಷಿಣವೂ ಮಾಡಕೂಡದು.

೮೭. ರಾತ್ರಿಕಾಲದಲ್ಲಿ ದೇವಾಲಯ, ಬುದ್ಧರ ಬಸದಿ, ಹಿತ್ತಿಲು, ಜಗತಿಯ ಕಟ್ಟೆ, ತೋಟ, ಮಸಣ, ವಧ್ಯಸ್ಥಾನ, ಮುಂತಾದುವನ್ನು ಹೊಂದಬಾರದು.

೮೮. ನಡೆಯುವಾಗ ಹರುಕುಬಟ್ಟೆಯ ತುಂಡು, ಮೂಳೆ, ಮುಳ್ಳು, ಹೇಸಿಗೆ, ಕೂದಲು, ಹೊಟ್ಟಿನ ರಾಶಿ, ಬೂದಿ, ಬೋಕಿ, ಚಿಪ್ಪು, ಸ್ನಾನಭೂಮಿ, ಬಲಿಯ ಭೂಮಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಮೆಟ್ಟದೆ ಬಿಟ್ಟು ನಡೆಯಬೇಕು.

---

೮೮ ಮನುಃ॥ ಉದ್ವರ್ತನ ಮುಪಸ್ನಾನಂ ವಿಣ್ಮೂತ್ರೇ ರಕ್ತಮೇವ ಚ।
ಶ್ಲೇಷ್ಮ ನಿಷ್ಠ್ಯೂತ ವಾಂತಾನಿ ನಾಧಿ ತಿಷ್ಠೇತ್ತು ಕಾಮತಃ॥ ೪–೧೩೨॥
ಅಧಿತಿಷ್ಠೇನ್ನ ಕೇಶಾಂಸ್ತು ನ ಭಸ್ಮಾಸ್ಥಿ ಕಪಾಲಿಕಾಃ।
ನ ಕಾರ್ಪಾಸಾಸ್ಥಿ ನ ತುಷಾನ್ ದೀರ್ಘಮಾಯುರ್ಜಿಜೀವಿಷುಃ॥ ೪–೭೮॥

೮೭ ಮಧ್ಯಂದಿನೇಽರ್ಧರಾತ್ರೇ ಚ ಶ್ರಾದ್ಧಂ ಭುಕ್ತ್ವಾ ಚ ಸಾಮಿಷಮ್।
ಸನ್ಧ್ಯಯೋರುಭಯೋಶ್ಚೈವ ನ ಸೇವೇತ ಚತುಷ್ಪಥಮ್॥ ೪–೧೩೧॥

೮೯ ಕುಶಲಮವರವಯಸಂ ವಯಸ್ಯಂ ವಾ ಪೃಚ್ಛೇತ್ (ಪಥಿಸಂಗತಂ) ಅನಾಮಯಂ ಕ್ಷತ್ರಿಯ, ಮನಷ್ಟಂ ವೈಶ್ಯ, ಮಾರೋಗ್ಯಂ ಶೂದ್ರಂ ಚ. (ಆ-ಧ-ಪು-೧೦೫)

೯೦ ನಾ ಸಮ್ಭಾಷ್ಯ ಶ್ರೋತ್ರಿಯಂ ವ್ಯತಿವ್ರಜೇತ್; ಅರಣ್ಯೇ ಚ ಸ್ತ್ರಿಯಂ. (ಮಾತೃವದ್ಭಗಿನೀವಚ್ಚ ಪಶ್ಯೇತ್)

೯೧ ನ ಗಿರಿ ವಿಷಮ ಮಸ್ತಕೇಷ್ವನುಚರೇತ್. (ಆ-ವೇ).

೯೨ ನ ಕೂಲಚ್ಛಾಯಾಂ ಭಜೇತ.

೯೩ ನಾಗ್ನ್ಯುತ್ಪಾತ ಮಭಿತ ಶ್ಚರೇತ್.

೯೪ ವತ್ಸತನ್ತ್ರೀಂ ಚ ನೋಪರಿ ಗಚ್ಛೇತ್; ಅಗ್ನಿಂ ಬ್ರಾಹ್ಮಣಂಚಾನ್ತರೇಣ ನಾತಿಕ್ರಾಮೇತ್ (ಆ-ಧ)

೯೫ ಪ್ಲೇಚ್ಛಾ (ಡೋಲಾಸ್ತಮ್ಭ) ವನ್ತರೇಣ ನಾತೀಯಾತ್.

೯೬ ನ ಬಾಹುಭ್ಯಾಂ ನದೀಂ ತರೇತ್.

೯೭ ನಾವಂ ಚ ಸಾಂಶಯಿಕೀಂ ತ್ಯಜೇತ್.

೯೮ ಕ್ಷುದ್ರಾನ್ ಕ್ಷುದ್ರಚರಿತಾಂ ಶ್ಚ ದೇಶಾನ್ ನ ಸೇವೇತ.

೯೯ ನ ಕುಸೃತ್ಯಾ ಗ್ರಾಮಂ ಪ್ರವಿಶೇತ್; ನಕದಾಪಿ ಚಾಕ್ರಾಮೇತ್ತರುಗುಲ್ಮಲತಾದಿಭಿ ರ್ಲೋಚನಾಗೋಚರಂ ದುರ್ಗಂ ಚ ಮಾರ್ಗಮ್. (ಸೂ-೨೯ ಪಶ್ಯ).

೧೦೦ ನ ದುಷ್ಟಯಾನಾನ್ಯಾರೋಹೇತ್; ನ ಸಹಸಾ ದ್ರುಮಂ ಚ. (ಆ-ವೇ)

---

೯೪ ಮನುಃ॥ ನ ಲಙ್ಘಯೇ ದ್ವತ್ಸತನ್ತ್ರೀಂ ನ ಪ್ರಧಾವೇಚ್ಚ ವರ್ಷತಿ।
ನ ಚೋದಕೇ ನಿರೀಕ್ಷೇತ ಸ್ವಂ ರೂಪಮಿತಿ ಧಾರಣಾ॥ ೪-೩೮॥

೮೯ ಬ್ರಾಹ್ಮಣಂ ಕುಶಲಂ ಪೃಚ್ಛೇತ್ ಕ್ಷತ್ರ ಬನ್ಧುಮನಾಮಯಮ್॥
ವೈಶ್ಯಂ ಕ್ಷೇಮಂ ಸಮಾಗಮ್ಯ ಶೂದ್ರ ಮಾರೋಗ್ಯಮೇವಚ॥ ೨-೧೨೭॥

೮೯ ದಾರಿಯು ನಡೆಯುವಾಗ ದೊರೆತವರಲ್ಲಿ ಸ್ನೇಹಿತನಾದ ಬ್ರಾಹ್ಮಣನನ್ನು ಚಿಕ್ಕವನಾಗಿದ್ದರೂ ಕುಶಲವನ್ನು ಕೇಳಬೇಕು. ಕ್ಷತ್ರಿಯನನ್ನು ಅನಾಮಯವೇ? ಎಂದೂ, ವೈಶ್ಯನನ್ನು ನಷ್ಟವಿಲ್ಲವಷ್ಟೆ? ಎಂದೂ, ಶೂದ್ರನನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವೇ? ಎಂದೂ ಕೇಳಬೇಕು.

೯೦ ಶ್ರೋತ್ರಿಯನು (ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದವನು) ದೊರೆತರೆ ಮಾತನಾಡಿಸದೆಯೇ ಹೋಗಬಾರದು. ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಹೆಂಗಸು ದೊರೆತರೆ ತನ್ನ ತಾಯಿ ತಂಗಿಯರನ್ನು ಕಂಡಂತೆ ಕಾಣಬೇಕು.

೯೧ ಬೆಟ್ಟದ ಶಿಖರದಮೇಲೆ ಕಣಿವೆಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆದಾಡಲು ಹೋಗಬಾರದು.

೯೨ ಹೊಳೆಯ ದಡದ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ (ಬಹಳ ಹೊತ್ತು) ಇರಬಾರದು.

೯೩ ದಳ್ಳುರಿಯ (ಬೆಂಕಿಯ ದೊಡ್ಡ ಉರಿ) ಸುತ್ತಲೂ ತಿರುಗಾಡಬಾರದು.

೯೪ ಹಸು ಕರುಗಳ ಕಣ್ಣಿಯ ಹಗ್ಗವನ್ನು ದಾಟಬಾರದು. ಬೆಂಕಿ, ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಇವರ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಪ್ಪಣೆಯಿಲ್ಲದೆ ನುಗ್ಗಿ ಹೋಗಬಾರದು.

೯೫ ಉಯ್ಯಾಲೆ, ತೊಟ್ಟಿಲು, ಇವನ್ನು ತೂಗುವಾಗ ನಡುವೆ ಹೋಗಬಾರದು.

೯೬ ತೋಳುಗಳಿಂದ ಈಸಾಡಿಕೊಂಡು ಹೊಳೆಯನ್ನು ದಾಟಲು ಹೋಗಬಾರದು.

೯೭ ಸಂದೇಹಾಸ್ಪದವಾದ ಹಡಗನ್ನು ಹತ್ತದೆ ಬಿಡಬೇಕು.

೯೮ ಕುತ್ಸಿತರನ್ನೂ ಅವರಿರುವ ಪ್ರದೇಶವನ್ನೂ ಸೇವಿಸಬಾರದು.

೯೯ ಕ್ಷುದ್ರಮಾರ್ಗದಿಂದ ಗ್ರಾಮವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಬಾರದು. ಯಾವಾಗಲೂ ಗಿಡ, ಪೊದೆ, ಬಳ್ಳಿಗಳಿಂದ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದ ಕಣಿವೆಯನ್ನೂ, ಬಣ್ಣಿಯ ದಾರಿಯನ್ನೂ ಸುಳಿಯಬಾರದು. (ಅಲ್ಲಿಯೇ ಹಾವು ಚೇಳು ಮುಂತಾದ ಕೀಟಗಳೂ ಮುಳ್ಳು, ಕಲ್ಲು, ಕಳ್ಳರೂ, ಇರಬಹುದಾದ ಸಂಭವವುಂಟು)

೧೦೦ ಕೆಟ್ಟ ವಾಹನವನ್ನೂ ಮರವನ್ನೂ (ಪರೀಕ್ಷಿಸದೆ) ತತ್ ಕ್ಷಣವೇ ಏರಲು ಹೋಗಬಾರದು.

---

೯೯ ಅದ್ವಾರೇಣ ಚ ನಾತೀಯಾದ್ಗ್ರಾಮಂ ವಾ ವೇಶ್ಮ ವಾ ವೃತಮ್।
ರಾತ್ರೌ ಚ ವೃಕ್ಷಮೂಲಾನಿ ದೂರತಃ ಪರಿವರ್ಜಯೇತ್॥ ೪ ೫೩॥
ಅಚಕ್ಷುರ್ವಿಷಯಂ ದುರ್ಗಂ ನ ಪ್ರಪದ್ಯೇತ ಕರ್ಹಿಚಿತ್। ಮನುಃ.
ನ ವಿಣ್ಮೂತ್ರಮುದೀಕ್ಷೇತ ನ ಬಾಹುಭ್ಯಾಂ ನದೀಂ ತರೇತ್॥ ೪–೫೪॥

೧೦೧ ಓಷಧೀಃ ಪ್ರಶಸ್ತಾ ಧಾರಯೇತ್.

೧೦೨ ಓಷಧಿ ವನಸ್ಪತೀನಾ ಮಾಚ್ಛಿದ್ಯ (ಪುಷ್ಪ ಪಲ್ಲವಾದಿ) ನೋಪಜಿಘ್ರೇತ್. (ಆ-ಧ).

೧೦೩ ಮನೋವಾಕ್ಕಾಯಜಂ ಸಾಹಸಮಶಸ್ತಂ ಕರ್ಮ ವರ್ಜಯೇನ್ಮತಿಮಾನ್. (ಆ-ವೇ).

೧೦೪ ಈರ್ಷ್ಯಾ ಮಾನಾ ತಿರಾಗ ಲೋಭ ಭಯ ನೈರ್ಲಜ್ಜ್ಯ ಶೋಕ ಕ್ರೋಧಾಽಭಿಧ್ಯಾದಿ ಮನೋ ವೇಗಾನ್ ವಿಧಾರಯೇತ್.

೧೦೫ ನ ನಿನ್ದೇ ನ್ನಾಸ್ತಿಕ್ಯೇನ ದೇವತಾ ವೇದಾನ್ ಮುನೀನ್ ಧೇನೂ ರ್ವಿಪ್ರಾದೀಂಶ್ಚ.

೧೦೬ ನ ಸಾಹಸಾ ಽತಿಸ್ವಪ್ನ ಪ್ರಜಾಗರ ಸ್ನಾನ ಪಾನಾಽಶನ ಚಿನ್ತನಾದೀ ನ್ನಾಸೇವೇತ.

ಮನೋದಮನಮ್.

೧೦೭ ಕ್ರೋಧಾದೀಂ ಶ್ಚ ಭೂತದಾಹೀಯಾನ್* ದೋಷಾನ್ ವರ್ಜಯೇತ್. (ಆ-ಧ). (ಅ-ವೇ).

೧೦೮ ನಾನ್ಯರಹಸ್ಯಮವಗಚ್ಛೇತ್, ನಚಾನ್ಯಶ್ರಿಯಮಭಿಲಷೇತ್

೧೦೯ ದೈನ್ಯಂ ಶಾಠ್ಯಂ ಜೈಹ್ಮ್ಯಂ ಚ ವರ್ಜಯೇತ್. (ಬೋ. ಧ.)

---

* ಕ್ರೋಧೋ ಹರ್ಷೋ ಲೋಭೋ ಮೋಹೋ ದಮ್ಭೋ ದ್ರೋಹೋ ವ್ಯಷೋದ್ಯಮತ್ಯಾಶಪರೀವಾದಾವಸೂಯಾ ಕಾಮಮನ್ಯೂ ಅನಾತ್ಮ್ಯಮಯೋಗಸ್ತೇಷಾಂ ಯೋಗಮೂಲೋ ನಿರ್ಘಾತಃ. ಕೇಪುನಸ್ತೇ ಯೋಗಾಃ? ತಾನಾಹ:— ಅಕ್ರೋಧೋ ಽಹರ್ಷೋ ಽರೋಷೋ ಽಲೋಭೋ ಽಮೋಹೋ ಽದಮ್ಭೋ ಽದ್ರೋಹ ಸ್ಸತ್ಯವಚನ ಮನತ್ಯಾಶೋ ಽಪೈಶುನ ಮನಸೂಯಾ ಸಂವಿಭಾಗಸ್ತ್ಯಾಗ ಆರ್ಜವಂ ಮಾರ್ದವಂ ಶಮೋ ದಮಃ ಸರ್ವಭೂತೈರವಿರೋಧೋ ಯೋಗ ಆರ್ಯ ಮಾನೃಶಂಸ್ಯಂ ತುಷ್ಟಿರಿತಿ ಸರ್ವಾ ಶ್ರಮಾಣಾಂ ಸಮಯಪದಾನಿ. ತಾನ್ಯನುತಿಷ್ಠನ್ ವಿಧಿನಾ ಸರ್ವ ಗಾಮೀ ಭವತಿ. (ಆ-ಧ)

೧೦೧ ಉತ್ತಮವಾದ ಚಿಗುರು, ಹೂವುಳ್ಳ ಬಳ್ಳಿಯ ಮಾಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕು.

೧೦೨ ಗಿಡ ಬಳ್ಳಿ ಇವುಗಳ ಎಲೆ, ಹೂ, ಕಾಯಿ ಮುಂತಾದ ವಸ್ತು ಮುರಿದುಕೊಂಡು ಬಡನೆಯೇ ಮೂಸಿನೋಡಬಾರದು.

ತ್ರಿಕರಣಶಿಕ್ಷೆ.

೧೦೩ ಮನಸ್ಸು, ವಾಕ್ಕು, ಕಾಯ, ಇವುಗಳಿಂದುಂಟಾಗುವ ಪ್ರಶಸ್ತವಲ್ಲದ ಸಾಹಸಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಬುದ್ಧಿವಂತನಾದವನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಬೇಕು.

೧೦೪ ಅಸೂಯೆ, ಮಾನ, ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಾಸಕ್ತಿ, ಲೋಭ, ಭಯ, ನಾಚಿಕೆಯಿಲ್ಲದಿರುವುದು, ಶೋಕ, ಕ್ರೋಧ, ಪರಧನದಲ್ಲಿ ಆಶೆ, ಕ್ರೂರತ್ವ ಮುಂತಾದ ಮನಸ್ಸಿನ ಈ ವೇಗಗಳನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೧೦೫ ನಾಸ್ತಿಕ್ಯದಿಂದ (ಪರಲೋಕವಿಲ್ಲವೆಂಬ ಜ್ಞಾನದಿಂದ) ದೇವತೆಗಳನ್ನೂ ವೇದಗಳನ್ನೂ ಮುನಿಗಳನ್ನೂ ಗೋವುಗಳನ್ನೂ ನಿಂದಿಸಬಾರದು.

೧೦೬ ಸಾಹಸ, ಅತಿನಿದ್ರೆ, ಅತಿಜಾಗರಣೆ, ಅತಿಯಾಗಿ ಮೈತೊಳೆಯುವುದು, ಅತಿಪಾನ, ಅತಿಯಾಗಿ ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನುವುದು, ಅತಿಚಿಂತನೆ, ಮುಂತಾದ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.

ಮನಶ್ಶಿಕ್ಷೆ

೧೦೭ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ನಾಶಕರಗಳಾದ ಕ್ರೋಧವೇ ಮುಂತಾದ *ಭೂತದ್ರೋಹವೆಂಬ ದೋಷಗಳನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು.

೧೦೮ ಪರರ ಗುಟ್ಟನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕೆಂದು ಯತ್ನಿಸಬಾರದು. ಪರರ ಸಿರಿಯನ್ನು (ವಸ್ತುವನ್ನು) ಎಳಸಲೂ ಬಾರದು.

೧೦೯ ದೈನ್ಯ, ದಂಭ, ಕೌಟಿಲ್ಯ, ಇವುಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ತೊಲಗಿಸಬೇಕು.

---

೧೦೪ ತನಗಾಗಬೇಕು ಇತರರಿಗಾಗಬಾರದು ಎಂಬುದೇ ಅಸೂಯೆ. ತಾನು ಹೆಚ್ಚೆಂಬುದು ಮಾನ. ಇಂದ್ರಿಯವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಉಚಿತವಲ್ಲದ ಅತ್ಯಾಶೆಯೇ ಲೋಭ, ಅಪಕಾರಾನುಸಂಧಾನದಿಂದ ದೈನ್ಯವೇ ಭಯವು, ಜುಗುಪ್ಸಿತವಾದುದನ್ನು ಮರೆಮಾಚಬೇಕೆಂಬುವುದೇ ನಾಚಿಕೆ, ಇಷ್ಟನಾಶದಿಂದುಂಟಾದ ದೀನತ್ವವು ಶೋಕ. ಇಷ್ಟನಿರೋಧದಿಂದುಂಟಾದ ಪರಾಪಕಾರೇಚ್ಛೆ ಕೋಪ.

* ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಸಂತಾಪಪಡಿಸುವುದು, ಸುಟ್ಟು ಬೂದಿಮಾಡುವುದು,

೧೧೦ ನ ಮದ್ಯ ದ್ಯೂತ ವೇಶ್ಯಾ ಪ್ರಸಙ್ಗರುಚಿಃ ಸ್ಯಾತ್. (ಅ–ವೇ)

೧೧೧ ನ ಸನ್ಧ್ಯಯೋ ರಭ್ಯವಹಾರಾಧ್ಯಯನ ಸ್ತ್ರೀ ಸ್ವಪ್ನ ಸೇವೀ ಭವೇತ್.

೧೧೨ ಸದಾ ಸದಾಚಾರೇಣ ವಸೀದನ್ನಪಿ ನ ಕದಾ ಪ್ಯಧರ್ಮೇ ಮನೋ ನಿವೇಶಯೇತ್.

೧೧೩ ಕೃತ್ವಾ ಚ ನಾ ನುಸ್ಮರೇತ್. (ಆ–ಧ).

೧೧೪ ನಾಹಂ ಮಾನೀ ಸ್ಯಾತ್; ನಾದಕ್ಷೋ ನಾದಕ್ಷಿಣೋ ನಾಸೂಯಕಶ್ಚ. (ಅ–ವೇ).

೧೧೫ ನ ಕಾರ್ಯಕಾಲ ಮತಿಪಾತಯೇತ್, ನ ಕೃತ ಮಿತ್ಯಾಶ್ವಸೇತ್.

೧೧೬ ನಾ ತಿಸಮಯಂ ಜಹ್ಯಾತ್, (ಕಿಂಚಿದರ್ಥೇ).

೧೧೭ ನ ವೀರ್ಯ ಮುತ್ಸೃಜ್ಯ ನಿವಸೇ ದ್ಗತಂ ನಷ್ಟಮಿತಿ.

೧೧೮ ನಾಪವಾದ ಮನುಸ್ಮರೇತ್; ನ ಚ ಕೇನ ಚಿದ್ವಿವದೇತ್.

೧೧೯ ನ ಕಂ ಚಿ ದವಜಾನೀಯಾತ್.

೧೨೦ ನ ಚ ವೈರಂ ರೋಚಯೇತ್. (ಶಲ ಸೂ–ಮ–೬–೪೭).

೧೨೧ ನ ಕುರ್ಯಾತ್ಪಾಪಂ; ನ ಪಾಪೇಪಿ ಪಾಪೀಸ್ಯಾತ್.

೧೨೨ ನಾವಮನ್ಯೇತಾತ್ಮಾನಂ ಮನ್ದಭಾಗ್ಯೋ ಽಹಮಿತಿ.

---

೧೧೦ ಮನುಃ॥ ನೇಹೇತಾರ್ಥಾನ್ ಪ್ರಸಙ್ಗೇನ ನ ವಿರುದ್ಧೇನ ಕರ್ಮಣಾ।
ನ ವಿದ್ಯಮಾನೇಷ್ವರ್ಥೇಷು ನಾರ್ತ್ಯಾಮಪಿ ಯತಸ್ತತಃ॥ ೪–೧೫॥
ನ ಲೋಕವೃತ್ತಂ ವರ್ತೇತ ವೃತ್ತಿಹೇತೋಃ ಕಥಂ ಚನ।
ಅಜಿಹ್ಮಾಮಶಠಾಂ ಶುದ್ಧಾಂ ಜೀವೇದ್ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಜೀವಿಕಾಮ್॥ ೪–೧೧॥
೧೧೨ ನ ಸೀದನ್ನಪಿ ಧರ್ಮೇಣ ಮನೋಽಧರ್ಮೇ ನಿವೇಶಯೇತ್।
ಅಧಾರ್ಮಿಕಾಣಾಂ ಪಾಪಾನಾಮಾಶು ಪಶ್ಯನ್ವಿಪರ್ಯಯಮ್॥ ೪–೧೭೧॥
೧೨೨ ನಾತ್ಮಾನಮವಮನ್ಯೇತ ಪೂರ್ವಾಭಿರಸಮೃದ್ಧಿಭಿಃ।
ಆಮೃತ್ಯೋಃ ಶ್ರಿಯಮನ್ವಿಚ್ಛೇನ್ನೈನಾಂ ಮನ್ಯೇತ ದುರ್ಲಭಾಮ್॥ ೪-೧೩೭॥
ವಶೇ ಕೃತ್ವೇನ್ದ್ರಿಯಗ್ರಾಮಂ ಸಂಯಮ್ಯ ಚ ಮನಸ್ತಥಾ।
ಸರ್ವಾನ್ಸಂಸಾಧಯೇದರ್ಥಾನಕ್ಷಿಣ್ವನ್ಯೋಗತಸ್ತನುಮ್॥ ೨-೧೦೦।

೧೧೦ ಮದ್ಯ, ಜೂಜು, ಸೂಳೆ, ಈ ಪ್ರಸಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿಯುಳ್ಳವನಾಗಿರಬಾರದು.

೧೧೧ ಸಂಜೆ ಹೊತ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಊಟ, ಓದು, ಸ್ತ್ರೀ, ನಿದ್ದೆ, ಇವನ್ನು ಸೇವಿಸುವನಾಗಬಾರದು.

೧೧೨ ಸದಾಚಾರಾನುಷ್ಠಾನದಿಂದ ಬಡವಾಗಿ ಸಾಯುವನಾದರೂ ಸರಿಯೆ, ಎಂದಿಗೂ ಅನಾಚಾರಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ಅಧರ್ಮದಲ್ಲಿಯೂ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಇಡಬಾರದು.

೧೧೩ ಪರರಿಗೆ ಉಪಕಾರವನ್ನು ಮಾಡಿ ಪದೇ ಪದೇ ಸ್ಮರಿಸಬಾರದು.

೧೧೪ ಅಹಂಕಾರವುಳ್ಳವನೂ, ಅಸಮರ್ಥನೂ, ಕಠಿನನೂ, ಇತರರನ್ನು ನೋಡಿ ಮನದಲ್ಲಿ ಕುದಿಯುತ್ತಿರುವನೂ, ಆಗಿರಬಾರದು.

೧೧೫ ಕೆಲಸಮಾಡುವ ಕಾಲವನ್ನು ವ್ಯರ್ಥವಾಗಿ ಕಳೆಯಬಾರದು. ಆಯಿತೆಂದು ಅಷ್ಟಕ್ಕೇ ಸುಮ್ಮನೆ ಧನ್ಯನಂತೆ ಕುಳ್ಳಿರಬಾರದು.

೧೧೬ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಹೊತ್ತನ್ನು ಕಳೆಯಬಾರದು.

೧೧೭ ಆವುದಾದರೂ ನಷ್ಟವಾಯಿತು, ಗತಿಸಿತು, ಎಂದು ಸುಮ್ಮನೆ ಬಲಗುಂದಿ ಇರಬಾರದು.

೧೧೮ ಪರಾಪವಾದಗಳನ್ನು (ಇತರರು ಪಳಿವುದನ್ನು) ಸ್ಮರಿಸಬಾರದು.

೧೧೯ ಆವನೊಬ್ಬನನ್ನೂ ಅವಮಾನಪಡಿಸಬಾರದು.

೧೨೦ ಆರೊಡನೆಯೂ ವಿರೋಧವನ್ನು ತಂದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು.

೧೨೧ ತಾನಾಗಿ ಪಾಪಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು, ಪಾಪಿಯಾದವನ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ತಾನು ಪಾಪಬುದ್ಧಿಯುಳ್ಳವನಾಗಿರಬಾರದು.

೧೨೨ ನಾನು ಬಡವನು, ಪುಣ್ಯವಿಲ್ಲದವನು, ಎಂದು ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಬಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. (ಹಿಂದೆ ತಾನು ಧನಾರ್ಥವಾಗಿ ಪಟ್ಟ ಶ್ರಮಗಳನ್ನು ನೆನೆದುಕೊಂಡು ಅತೃಪ್ತಿಯಿಂದ ಸುಮ್ಮನೆ ನಾನು ದುರದೃಷ್ಟದವನೆಂದು ದೂಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಮುಂದೆ ಶ್ರೇಯಸ್ಸಾಗುವುದೆಂದೇ ನಂಬಿ, ಇಂದ್ರಿಯ ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ವಶವಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಸಿರಿಯನ್ನು ದುರ್ಲಭವೆನ್ನದೆ, ಯಾವಜ್ಜೀವವೂ ಪ್ರಯತ್ನಶೀಲನಾಗಿರಬೇಕು.

---

೧೧೧ ನಾಶ್ನೀಯಾತ್ಸನ್ಧಿವೇಲಾಯಾಂ ನ ಗಚ್ಛೇನ್ನಾಪಿ ಸಂವಿಶೇತ್ ।
ನ ಚೈವ ಪ್ರಲಿಖೇದ್ಭೂಮಿಂ ನಾತ್ಮನೋಽಪಹರೇತ್ಸ್ರಜಮ್ ॥ ೪-೫೫ ॥ ಮನು.

೧೧೯ ಕ್ಷತ್ರಿಯಂ ಚೈವ ಸರ್ಪಂ ಚ ಬ್ರಾಹ್ಮಣಂ ಚ ಬಹುಶ್ರುತಮ್ ।
ನಾವಮನ್ಯೇತ ವೈ ಭೂಷ್ಣುಃ ಕೃಶಾನಪಿ ಕದಾಚನ ॥ ೪-೧೩೫ ॥

೧೨೦ ಋತ್ವಿಕ್ಪುರೋಹಿತಾಚಾರ್ಯೈರ್ಮಾತುಲಾತಿಥಿಸಂಶ್ರಿತೈಃ ।
ಬಾಲವೃದ್ಧಾತುರೈರ್ವೈದ್ಯೈರ್ಜ್ಞಾತಿಸಮ್ಬನ್ಧಿಬಾನ್ಧವೈಃ ॥ ೪-೧೭೯ ॥
ಮಾತಾಪಿತೃಭ್ಯಾಂ ಯಾಮೀಭಿರ್ಭ್ರಾತ್ರಾ ಪುತ್ರೇಣ ಭಾರ್ಯಯಾ ।
ದುಹಿತ್ರಾ ದಾಸವರ್ಗೇಣ ವಿವಾದಂ ನ ಸಮಾಚರೇತ್ ॥ ೪-೧೮೦ ॥

ವಾಗ್ದಮನಮ್[೯].

೧೨೩ ಅತಿ ಪರುಷಾನೃತ ಸೂಚಕಾ ಪ್ರಾಸ್ತಾವಿಕ ವಚನವೇಗಾನ್ ವಿಧಾರಯೇತ್. (ಆ–ವೇ)

೧೨೪ ನಾನೃತಂ ಬ್ರೂಯಾನ್ನಾಪ್ರಿಯಂ ಚ.

೧೨೫ ನ ಪರದೋಷಾನ್ (ಸ್ವಯಂ) ವದೇತ್.

೧೨೬ ನ ಗುಹ್ಯಂ ವಿವೃಣುಯಾತ್.

೧೨೭ ನ ಸತೋ ನ ಗುರೂನ್ ನ ಗಣಾನ್ ನ ನೃಪಾನ್ವಾ ಅಧಿಕ್ಷಿಪೇತ್; ನ ಚಾತಿಬ್ರೂಯಾತ್.

೧೨೮ ಸರ್ವಭೂತ ಪರೀವಾದಾ ಕ್ರೋಶಾಂಶ್ಚ ವರ್ಜಯೇತ್.(ಆ–ಧ)

೧೨೯ ದತ್ವಾ ಚ ನಾನುಕಥಯೇತ್;
ಆತ್ಮಪ್ರಶಂಸಾಂ ಪರಗರ್ಹಾಞ್ಚ ವರ್ಜಯೇತ್.

೧೩೦ ಸ್ನೃಹತೀಂ ಚ ಗಾಂ ನಾಚಕ್ಷೀತ; ಸಂಸೃಷ್ಟಾಂ ವತ್ಸೇ ನಾನಿಮಿತ್ತೇ.

೧೩೧ ನಾ ಧೇನುಮಧೇನುರಿತಿ ಬ್ರೂಯಾತ್; ಧೇನುಭವ್ಯೇತ್ಯೇವ ಬ್ರೂಯಾತ್.

೧೩೨ ನಾ ಭದ್ರಮಭದ್ರಮಿತಿ ಬ್ರೂಯಾತ್; ಪುಣ್ಯಂ ಪ್ರಶಸ್ತ ಮಿತ್ಯೇವ ಬ್ರೂಯಾತ್.

೧೩೩ ನಾ ಸೌ ಮೇ ಸಪತ್ನ ಇತಿ ಬ್ರೂಯಾತ್; ಯದ್ಯಸೌ ಸಪತ್ನ ಇತಿ ಬ್ರೂಯಾ ದ್ದ್ವಿಷನ್ತಂ ಭ್ರಾತೃವ್ಯಂ ಜನಯೇತ್. (ಆ–ಧ)

---

೧೨೪ ಸತ್ಯಂ ಬ್ರೂಯಾತ್ಪ್ರಿಯಂ ಬ್ರೂಯಾನ್ನ ಬ್ರೂಯಾತ್ಸತ್ಯಮಪ್ರಿಯಮ್ ।
ಪ್ರಿಯಂ ಚ ನಾನೃತಂ ಬ್ರೂಯಾ ದೇಷ ಧರ್ಮಃ ಸನಾತನಃ॥ ೪– ೧೩೮॥ಮನುಃ॥
ವಾಚ್ಯರ್ಥಾ ನಿಯತಾಃ ಸರ್ವೇ ವಾಙ್ಮೂಲಾ ವಾಗ್ವಿನಿಸ್ಸೃತಾಃ।
ತಾಂ ತು ಯಃ ಸ್ತೇನಯೇದ್ವಾಚಂ ಸ ಸರ್ವಸ್ತೇಯ ಕೃನ್ನರಃ॥ ೪–೨೫೬॥
೧೨೯ ನ ವಿಸ್ಮಯೇತ ತಪಸಾ ವದೇ ದಿಷ್ಟ್ವಾ ಚ ನಾನೃತಮ್॥
ನಾರ್ತೋಽಪ್ಯಪವದೇ ದ್ವಿಪ್ರಾನ್ನ ದತ್ವಾ ಪರಿಕೀರ್ತಯೇತ್॥ ೪–೨೩೬॥

ವಾಕ್ಶಿಕ್ಷಣವು.

೧೦೩ ಅತಿನಿಷ್ಠುರ, ಸುಳ್ಳು, ಪಿಸುಣತನ, ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ಉಚಿತವಲ್ಲದುದು, ಇಂತಹ ಮಾತುಗಳ ವೇಗವನ್ನು (ಧೋರಣೆಯನ್ನು) ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೧೦೪ ಹುಸಿಯನ್ನೂ, ಕೇಳುವರಿಗಿಷ್ಟವಲ್ಲದ ಮಾತನ್ನೂ, ಆಡಬಾರದು.

೧೦೫ ಹೆರವರ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ತಾವು ಬಾಯಿಂದೆತ್ತಿ ಆಡಬಾರದು.

೧೦೬ ಗುಟ್ಟಾಗಿರುವ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಬಿಂಗಡಿಸಿ ವಿವರಿಸಹೋಗಬಾರದು.

೧೦೭ ಸಾಧುಗಳನ್ನೂ, ಹಿರಿಯರನ್ನೂ, ಗುರುಗಳನ್ನೂ, ಸಂಘವನ್ನೂ, ಅರಸರನ್ನೂ, ದೂಷಿಸಬಾರದು. ಅವರ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅತಿಪ್ರಸಂಗವನ್ನೂ ಮಾಡಬಾರದು.

೧೦೮ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ದೂಷಣವನ್ನೂ, ಕೋಪಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬಯ್ಯುವುದನ್ನೂ, ಬಿಟ್ಟೇಬಿಡಬೇಕು.

೧೦೯ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಹೊಗಳಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಪರರನ್ನು ಪಳಿವುದು, ಇವೆರಡನ್ನೂ ಬಿಡಬೇಕು. ದಾನಮಾಡಿ 'ನಾನು ಕೊಟ್ಟೆನು ನಾನ ಕೊಟ್ಟೆನು' ಎಂದು ಪ್ರಶಂಸಿಸಿಕೊಳ್ಳಕೂಡದು.

೧೧೦ ಕಾಳು, ಹುಲ್ಲು, ದವಸಗಳನ್ನು ಹಸುವು ಮೇಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ನೋಡಿ ಪರರಿಗೆ ಹೇಳಬಾರದು.

ಕರುವಿನಿಂದ ಹಾಲು ಕುಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆಯೆಂದೂ ನಿಮಿತ್ತವಿಲ್ಲದೆ ಹೇಳಬಾರದು.

೧೧೧ ಹಾಲುಕೊಡದ ಹಸುವನ್ನು ಕೆಟ್ಟ ಹಸುವೆನ್ನಬಾರದು.

೧೧೨ "ಕಂಡುದನ್ನು ಕಂಡಂತೆ ಹೇಳಲು ಕೆಂಡದಂತಹ ಕೋಪ" ಎಂಬಂತೆ ಅಮಂಗಳವನ್ನು ಅಮಂಗಳವೆಂದೇ ಹೇಳದೆ ಪುಣ್ಯ, ಪ್ರಶಸ್ತ, ಮಂಗಳ, ಶುಭ, ಎಂದೇ ಹೇಳಬೇಕು.

೧೧೩ ಇವನು ನನಗೆ ಶತ್ರುವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗದು, ಹಾಗೆ ಹೇಳಿದರೆ ಹಗೆತನವನ್ನು ತಾನೇ ಉಂಟುಮಾಡಿಕೊಂಡಂತಾಗುವುದು.

---

೧೧೦ ನ ವಾರಯೇದ್ಗಾಂ ಧಯಂತೀಂ ನ ಚಾಚಕ್ಷೀತ ಕಸ್ಯಚಿತ್।
ನ ದಿವೀನ್ದ್ರಾಯುಧಂ ದೃಷ್ಟ್ವಾ ಕಸ್ಯಚಿದ್ದರ್ಶಯೇದ್ಬುಧಃ॥ ೪-೫೯॥

೧೧೧ ಪತಿತಂ ಪತಿತೇತ್ಯುಕ್ತ್ವಾ ಚೋರಂ ಚೋರೇತಿ ವಾ ಪುನಃ।
ವಚನಾತ್ತುಲ್ಯ ದೋಷಃ ಸ್ಯಾತ್ ಮಿಥ್ಯಾದ್ವಿರ್ದೋಷಭಾಗ್ಭವೇತ್॥

೧೧೨ ಭದ್ರಂ ಭದ್ರಮಿತಿ ಬ್ರೂಯಾತ್ ಭದ್ರಮಿತ್ಯೇವ ವಾ ವದೇತ್।
ಶುಷ್ಕವೈರಂ ವಿವಾದಂ ಚ ನ ಕುರ್ಯಾತ್ಕೇನಚಿತ್ಸಹ॥ ೪-೧೩೯॥

೧೩೪ ನ ನಿನ್ದೇ ದ್ಧೀನಾಙ್ಗಾಧಿಕಾಙ್ಗ ಮೂರ್ಖ ವೃದ್ಧ ಕುರೂಪ ದೀನ ಹೀನ ಜಾತೀರ್ನ ಮೂಕಾನ್ಧ ಕಾಣಶಬ್ದಾಹ್ವಾನಾದಿನಾ; ನ ಚ ತಾನನು ಕುರ್ಯಾತ್ಕದಾಪಿ.

೧೩೫ ನ ದೇವತಾ ರಾಜ್ಞೋ ಬ್ರಾಹ್ಮಣಾಂಶ್ಚ ಪರಿವದೇತ್. (ಆ–ವೇ)

೧೩೬ ನ ಕೇನ ಚಿತ್ ಕಲಿ ಮಾರಭೇತ.

೧೩೭ ನ ಸಂಶಯೇ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವದ್ಬ್ರೂಯಾತ್; ನಾಪ್ಯ ಸ್ಪಷ್ಟಂ ಚ.

ದೇಹದಮನಮ್.

೧೩೮ ಸ್ತೇಯ ಹಿಂಸಾ ಸ್ತ್ರೀಭೋಗಾದಿ ವೇಗಾಂಶ್ಚ ಸದ್ಯಃ ಸನ್ಧಾರಯೇತ್.

೧೩೯ ನಾನ್ಯಸ್ವ ಮಾದದೀತಾನ್ಯತ್ರ ಪ್ರಾರ್ಥನಾಯಾಃ.

೧೪೦ ಅಗ್ನಿ ಮಪೋ ಬ್ರಾಹ್ಮಣಂ ಗಾ ದೇವತಾ ದ್ವಾರಂ ಪ್ರತಿವಾತಂ ಚ ಪಾದೌ ನಾಭಿಪ್ರಸಾರಯೀತ. (ಆ–ಧ)

೧೪೧ ನ ಜಪ ಹೋಮಾ ಧ್ಯಯನ ಬಲಿ ಮಙ್ಗಲ ಕ್ರಿಯಾಸು ಶ್ಲೇಷ್ಮ ಶಿಙ್ಘಾಣಕಂ ಮುಞ್ಚೇತ್. (ಆ–ವೇ)

೧೪೨ ನ ವಿಗುಣ ಮಙ್ಗೈ ಶ್ಚೇಷ್ಟೇತ.

೧೪೩ ನ ಕುರ್ಯಾನ್ನಿಷ್ಫಲಂ ಕರ್ಮ; ನೋತ್ತರಕಾಲೇ ಪ್ಯಸುಖೋದಯಂ ಚ.

೧೪೪ ನಾ ಪ್ರಯತಪಾಣಿನಾ ಶಿರಃ ಸ್ಪೃಶೇತ್; ಸ್ಪೃಷ್ಟ್ವಾ ತ ಶ್ಚಾತ್ಮನಃ ಪಾಣೀ ನ ಸಂಶ್ಲೇಷಯೇತ್. (ಆ–ಧ)

---

೧೩೪ ಮ–ನು:॥ ಹೀನಾಙ್ಗಾ ನತಿರಿಕ್ತಾಙ್ಗಾ ನ್ವಿದ್ಯಾಹೀನಾ ನ್ವಯೋಧಿಕಾನ್।
ರೂಪ ದ್ರವ್ಯವಿಹೀನಾಂಶ್ಚ ಜಾತಿಹೀನಾಂಶ್ಚ ನಾಕ್ಷಿಪೇತ್॥ ೪ – ೧೪೧॥

೧೩೭ ನಾ ಪೃಷ್ಟಃ ಕಸ್ಯ ಚಿದ್ಬ್ರೂಯಾ ನ್ನಚಾನ್ಯಾಯೇನ ಪೃಚ್ಛತಃ।
ಜಾನನ್ನಪಿ ಹಿ ಮೇಧಾವೀ ಜಡವಲ್ಲೋಕ ಆಚರೇತ್॥ ೨–೧೧೦॥

೧೪೩ ನ ಮೃಲ್ಲೋಷ್ಟಂ ಚ ಮೃದ್ನೀಯಾ ನ್ನ ಛಿನ್ದ್ಯಾತ್ಕರಜೈ ಸ್ತೃಣಮ್।
ನ ಕರ್ಮ ನಿಷ್ಫಲಂ ಕುರ್ಯಾ ನ್ನಾಯತ್ಯಾ ಮಸುಖೋದಯಮ್॥ ೪ - ೭೦॥

೧೩೪ ಕಣ್ಣು ಕಾಲು ಇಲ್ಲದ ಅಂಗಲೋಪವಾದ ಕುರೂಪಿಗಳನ್ನು ಮೂರ್ಖ, ಮೂಢ, ಬಡವ, ಕೀಳುಜಾತಿಯವರನ್ನು, ಕುರುಡ, ಕುಂಟ, ಮುದ್ದು, ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತ ಅವಮಾನಿಸಬಾರದು.

೧೩೫ ದೇವತೆಗಳನ್ನೂ, ಬ್ರಾಹ್ಮಣರನ್ನೂ, ಅರಸರನ್ನೂ, ದೂಷಿಸಬಾರದು.

೧೩೬ ಯಾರೊಡನೆಯೂ ಜಗಳವನ್ನು ಬೆಳಯಿಸಬಾರದು. (೧೧೮ನೇಸೂತ್ರ)

೧೩೭ ಸಂದೇಹವಿಷಯವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಕಂಡಂತೆ ಮಾತನಾಡಬಾರದು, ನಿಶ್ಚಯವಾದರೂ ಕೇಳದೆಯೇ ಹೇಳಬಾರದು. ಲೋಕದಲ್ಲಿ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿದವನಾಗಿದ್ದರೂ ಅಜ್ಞನಂತೆ ಆಚರಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು,

ದೇಹದಂಡನವು

೧೩೮ ಕದಿಯುವುದು, ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಪೀಡಿಸುವುದು, ಸ್ತ್ರೀಯರನ್ನು ಕಾಮಿಸುವುದು, ಮುಂತಾದ ಕಾಯಿಕವಾದ ವೇಗಗಳನ್ನು ತತ್‌ಕ್ಷಣವೇ ತಡೆಯಬೇಕು.*

೧೩೯ ಇತರರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅವರ ಅನುಮತಿ ಇಲ್ಲದೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಕೂಡದು.

೧೪೦ ಅಗ್ನಿ, ಜಲ, ಬ್ರಾಹ್ಮಣ, ಗೋವು, ದೇವತೆ, ದ್ವಾರಗಳು, ಇದಿರುಗಾಳಿ, ಇವುಗಳ ಇದಿರಿಗೆ ಕಾಲು ಚಾಚಬಾರದು.

೧೪೧ ಜಪ, ಹೋಮ, ಅಧ್ಯಯನ, ಬಲಿ, ಮುಂತಾದ ಶುಭಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಶ್ಲೇಷ್ಮ, ಸಿಂಬಳ, ಮುಂತಾದುವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಬಾರದು.

೧೪೨ ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಿ ಅವಯವಗಳಿಂದ ಸ್ವೇಚ್ಛೆಯಾಗಿ ಚೇಷ್ಟೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.

೧೪೩ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲದ ಕೆಲಸವನ್ನೇ ಮಾಡಬಾರದು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಸುಖವಾಗದ ಕಾರ್ಯವನ್ನೂ ಮಾಡಬಾರದು.

೧೪೪ ಅಶುದ್ಧವಾದ, ತೊಳೆಯದ, ಕೈಯಿಂದ ತಲೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು; ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನೂ ತನ್ನ ಪೃಷ್ಠದ ಹಿಂದೆ ಜೋಡಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಕೂಡದು.

ಭಾ। ಶಾಂ। ವಾಚೋ ವೇಗಂ ಮನಸಃ ಕ್ರೋಧವೇಗಂ ವಿಧಿತ್ಸಾವೇಗ ಮುದರೋಪಸ್ಥವೇಗಮ್। ಏತಾನ್ವೇಗಾನ್ಯೋ ವಿಷಹೇದುದೀರ್ಣಾನ್ ತಂ ಮನ್ಯೇಽಹಂ ಬ್ರಾಹ್ಮಣಂ ವೈ ಮುನಿಂ ಚ॥ ೧೪-೨೯೯॥*

೧೪೪ ನ ಸಂಹತಾಭ್ಯಾಂ ಪಾಣಿಭ್ಯಾಂ ಕಂಡೂಯೇದಾತ್ಮನಃ ಶಿರಃ।
ನ ಸ್ಪೃಶೇಚ್ಚೈತದುಚ್ಛಿಷ್ಟೋ ನ ಚ ಸ್ನಾಯಾದ್ವಿನಾ ತತಃ॥ ೪-೮೨॥
ಅನಾತುರಃ ಸ್ವಾನಿ ಖಾನಿ ನ ಸ್ಪೃಶೇದನಿಮಿತ್ತತಃ।
ರೋಮಾಣಿ ಚ ರಹಸ್ಯಾನಿ ಸರ್ವಾಣ್ಯೇವ ವಿವರ್ಜಯೇತ್॥ ೪-೧೪೪॥

೧೪೫ ನದನ್ತಾನ್ವಿಘಟ್ಟಯೇತ್; ನಚ ವಿಲಿಖೇತ್ ಕರಜೈಃ (ಆ–ವೇ)

೧೪೬ ನ ನಾಸಿಕಾಂ ವಿಕುಷ್ಣೀಯಾತ್.

೧೪೭ ನ ನಖಾನ್ ವಾದಯೇತ್; ನ ಚ ಖಾದೇತ್.

೧೪೮ ನ ಭೂಮಿಂ ವಿಲಿಖೇತ್; ನಾಭಿಹನ್ಯಾ ದಸ್ಥೀನಿ ಚ.

೧೪೯ ನ ಛಿನ್ದ್ಯಾತ್ತೃಣಂ ನಖೈಃ ; ನ ಮೃದ್ನೀಯಾನ್ಮೃಲ್ಲೋಷ್ಟಾದೀನಿ ಚಾಙ್ಗುಲೀಭಿಃ.

೧೫೦ ನ ಕಠಿನ ಮಾಸನ ಮಧ್ಯಾಸೀತ ಚಿರರಾತ್ರಾಯ.

೧೫೧ ನಾ ನಾಸ್ತೀರ್ಣ್ಣ ಮನುಪಹಿತ ಮವಿಶಾಲ ಮಸಮಂ ವಾ ಶಯನಂ ಪ್ರಪದ್ಯೇತ.

೧೫೨ ನಾ ನೃಜುಃ ಕ್ಷುಯಾತ್; ನಾದ್ಯಾತ್; ನ ಶಯೀತ; ನ ಚಾಸೀತ; ಸದಾಯುಷ್ಕಾಮಃ.

೧೫೩ ನ ಶಬ್ದವನ್ತಂ ಮಾರುತಂ ಮುಞ್ಚೇತ್.

೧೫೪ ನಾ ನಾವೃತಮುಖೋ ಜೃಮ್ಭಾಂ ಕ್ಷವಥುಂ ಹಾಸ್ಯಂ ವಾ ಪ್ರವರ್ತಯೇತ್.

೧೫೫ ನಾ ಮೇಧ್ಯಾಕ್ತಾನಿ ಮೃತ್ತೃಣಪಾಷಾಣಾದೀ ನ್ಯಪ್ಸು ಪ್ರಕ್ಷಿಪೇತ್. (ಧ)

೧೫೬ ನ ಗವಾಂ ದಣ್ಡ ಮುದ್ಯಚ್ಛೇತ್. ನ ಚ ಭಯ ಮುತ್ಪಾದಯೇತ್.(ಆ–ವೇ)

೧೫೭ ನ ಹುಂಕುರ್ಯಾ ಚ್ಛವಮ್; ನ ಜಿಘ್ರೇಚ್ಚ ತದ್ಗನ್ಧಮ್.

೧೫೮ ನ ಜ್ಯೋತೀಂ ಷ್ಯಭಿವೀಕ್ಷೇತ; ನಾನಿಷ್ಟ ಮಮೇಧ್ಯ ಮಶಸ್ತಂ ಚ.

೧೫೯ ಸೂರ್ಯ ಮುದಯಾಸ್ತಮಯೋ ನ ನಿರೀಕ್ಷೇತ. (ಬೋ–ಧ)

---

೧೪೯ ನ ಪಾಣಿ ಪಾದ ಚಪಲೋ ನ ನೇತ್ರ ಚಪಲೋ ಽನೃಜುಃ।
ನ ಸ್ಯಾ ದ್ವಾಕ್ಚಪಲ ಶ್ಚೈವ ನ ಪರದ್ರೋಹ ಕರ್ಮಧೀಃ॥೪–೧೭೭॥
೧೫೫ ನಾಪ್ಸು ಮೂತ್ರಂ ಪುರೀಷಂ ವಾ ಷ್ಠೀವನಂ ವಾ ಸಮುತ್ಸೃಜೇತ್।
ಅಮೇಧ್ಯಲಿಪ್ತ ಮನ್ಯ ದ್ವಾ ಲೋಹಿತಂ ವಾ ವಿಷಾಣಿ ವಾ॥ ೪–೫೬॥

೧೪೫ ಕಟಕಟನೆ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಕಡಿಯಬಾರದು, ಉಗುರಿನಿಂದ ಹಲ್ಲನ್ನು ಕೆದಕಬಾರದು.

೧೪೬ ಮೂಗನ್ನು ಬೆರಲಿನಿಂದ ತೊಳಸಕೂಡದು.

೧೪೭ ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಅಗಿಯುವುದು, ಬಾರಿಸಿ ಶಬ್ದ ಮಾಡುವುದು ಕೂಡದು.

೧೪೮ ನೆಲವನ್ನು ಬೆರಲುಗಳಿಂದ ಕೆರೆಯಕೂಡದು, ಮೈ ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ಹೊಡೆಯುತ್ತ ವಾದ್ಯ ಬಾರಿಸಿದಂತೆ ಬಾರಿಸಕೂಡದು.

೧೪೯ ಹುಲ್ಲುಕಡ್ಡಿಯನ್ನು ಉಗುರಿನಿಂದ ಚಿವುಟಬಾರದು, ಮಣ್ಣು ಹೆಂಟೆಯನ್ನು ಬೆರಲಿನಿಂದ ಹಿಸುಕಬಾರದು.

೧೫೦ ಕಠಿನವಾದ (ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುವ) ಆಸನದ ಮೇಲೆ ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಕುಳಿತಿರಬಾರದು.

೧೫೧ ಹಾಸದ, ತಲೆಗಿಂಬಿಲ್ಲದ, ವಿಸ್ತಾರವಿಲ್ಲದ, ಹೆಚ್ಚು ಕಡಮೆಯಾದ, ಹಾಸಿಗೆಯನ್ನು ಹೊಂದಬಾರದು.

೧೫೨ ಒಡಲನ್ನು ವಕ್ರವಾಗಿ (ಸೊಟ್ಟನಾಗಿ) ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಕುಳ್ಳಿರಬಾರದು, ಸೀನಬಾರದು, ಉಣಲು ಬಾರದು, ಮಲಗಲು ಬಾರದು.

೧೫೩ ಶಬ್ದವಾಗುವಂತೆ ವಾಯುವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡಬಾರದು.

೧೫೪ ಮುಖವನ್ನು ಮರೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೆ ಆಕಳಿಸುವುದು, ಸೀನುವುದು, ನಗುವುದೂ, ಕೂಡದು.

೧೫೫ ಅಮೇಧ್ಯದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮಣ್ಣು, ಕಲ್ಲು, ಹುಲ್ಲು, ಮುಂತಾದ ಕೇಪಕೆಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಎಸೆಯಬಾರದು.

೧೫೬ ಹಸುಗಳ ಮೇಲೆ ಕೋಲನ್ನೆತ್ತಕೂಡದು, ಮತ್ತೆ ಯಾರಿಗೂ ಭೋಂಕನೆ ಭಯವನ್ನುಂಟುಮಾಡಬಾರದು.

೧೫೭ ಹೆಣವನ್ನು ಕಂಡು ಹುಂಕರಿಸಬಾರದು, ಆ ಹೆಣದ ವಾಸನೆಯನ್ನು ಮೂಸಿ ನೋಡಲುಬಾರದು.

೧೫೮ ಅತಿ ಪ್ರಕಾಶವಾದ, ಅತಿತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ, ಜ್ಯೋತಿಸ್ಸುಗಳನ್ನೂ, ಅಪ್ರಿಯವು, ಅಸಹ್ಯವು, ಅಪವಿತ್ರವು, ಅಪ್ರಶಸ್ತವು, ಆದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನೂ, ನೋಡಬಾರದು.

೧೫೯ ಉದಯಾಸ್ತಮಯ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನನ್ನು ನೋಡಲು ಶಕ್ಯವಾಗಿದ್ದರೂ ನೋಡಕೂಡದು.

---

೧೫೯ ನೇಕ್ಷೇತೋದ್ಯಂತಮಾದಿತ್ಯಂ ನಾಸ್ತಂ ಯಾಂತಂ ಕದಾಚನ।
ನೋಪಸೃಷ್ಟಂ ನ ವಾರಿಸ್ಥಂ ನ ಮಧ್ಯ ನಭಸೋಗತಮ್॥ ೪. ೩೭॥ ಮನುಃ

೧೬೦ ನೋರ್ಧ್ವಜಾನುಶ್ಚಿರಂ ತಿಷ್ಠೇತ್; ನ ಚೈಕೇನ ಪಾದೇನ ವಾ. (ಆ–ವೇ)

೧೬೧ ನ ವ್ಯಾಳಾನುಪಸರ್ಪೇತ್; ನ ದಂಷ್ಟ್ರಿಣಃ, ನ ವಿಷಾಣಿನಶ್ಚ. ನ ಜಾತುಚಿ ಶ್ವಾನನು ಧಾವೇತ್.

೧೬೨ ನಾ ಧಾರ್ಮಿಕೈಃ ಸಹಾಸೀತ; ನ ನರೇನ್ದ್ರದ್ವಿಷ್ಟೈಃ, ನ ದುಷ್ಟೈಃ, ನ ಕ್ಷುದ್ರೈಶ್ಚ.

೧೬೩ ನೋನ್ಮತ್ತೈಃ ಸಹ ಸಂವಸೇತ್; ನ ಪತಿತೈಃ, ನ ಭ್ರೂಣಹನ್ತೃಭಿಶ್ಚ.

೧೬೪ ನೋತ್ತಮೈರ್ವಿರುಧ್ಯೇತ; ನ ಚಾನಾರ್ಯಾನವರಾನುಪಾಸೀತ.

೧೬೫ ನ ಪಾಪವೃತ್ತಾನ್ ಸ್ತ್ರೀಮಿತ್ರಭೃತ್ಯಾನ್ ಭಜೇತ.

ಅಧ್ಯಯನಮ್.

೧೬೬ ಅಕೃತಪ್ರಾತರಾಶ ಉದಕಾನ್ತಂ ಗತ್ವಾ ಪ್ರಯತಃ ಶುಚೌ ದೇಶೇ ಽಧೀಯೀತ ಯಥಾಧ್ಯಾಯಮುತ್ಸೃಜನ್ ವಾಚಾ; ಮನಸಾ ಚಾನಧ್ಯಾಯೇ. (ಆ–ಧ)

೧೬೭ ನ ಸನ್ಧ್ಯಯೋರಧೀಯೀತ, ನ ನಷ್ಟಚನ್ದ್ರಾಯಾಂ ತಿಥೌ, ನ ಮಹಾಗ್ರಹೋಪಗಮನೇ, ನ ವಿದ್ಯುತ್ಸ್ವನಾರ್ತವೀಷು, ನಾಭ್ಯುದಿತಾಸು ದಿಕ್ಷು, ನ ಭೂಕಮ್ಪೇ, ನ ಮಹೋತ್ಸವೇ, ನೋಲ್ಕಾಪಾತೇ ಚ.

೧೬೮ ನಾ ಮುಖಾದ್ಗುರೋಃ, ನಾವಪತಿತಂ, ನಾತಿಮಾತ್ರಂ, ನ ತಾನ್ತಂ, ನ ವಿಸ್ವರಂ, ನಾತಿದ್ರುತಂ. ನಾತಿವಿಲಮ್ಬಿತಂ, ನಾನವಸ್ಥಿತಪದಂ, ನಾತ್ಯುಚ್ಚೈರ್ನಾತಿನೀಚೈಃ ಸ್ವರೈರಧ್ಯಯನಮಭ್ಯಸ್ಯೇತ್. (ಆ–ವೇ).

---

೧೬೩ ಮನುಃ॥ ನ ಸಂವಸೇಚ್ಚ ಪತಿತೈರ್ನ ಚಾಣ್ಡಾಲೈರ್ನ ಪುಲ್ಕಸೈಃ॥
ನ ಮೂರ್ಖೈರ್ನಾವಲಿಪ್ತೈಶ್ಚ ನಾನ್ತ್ಯೈರ್ನಾನ್ತ್ಯಾವಸಾಯಿಭಿಃ। ೪–೭೯॥

೧೬೪ ಉತ್ತಮೈರುತ್ತಮೈರ್ನಿತ್ಯಂ ಸಮ್ಬನ್ಧಾನಾಚರೇತ್ಸಹ।
ನಿನೀಷುಃ ಕುಲಮುತ್ಕರ್ಷಮಧಮಾನಧಮಾಂಸ್ತ್ಯಜೇತ್॥ ೪–೨೪೪॥

೧೬೦ ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಮೊಳಕಾಲನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ಕುಳಿತಿರಬಾರದು ; ಒಂದೇ ಕಾಲಿನಿಂದಲೂ ನಿಂತಿರಬಾರದು.

೧೬೧ ಹಾವುಗಳನ್ನೂ, ಕೋರೆ ಹಲ್ಲು ಉಳ್ಳ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನೂ, ಅನುಸರಿಸಬಾರದು ; ಅಂತಹವುಗಳನ್ನೆಂದಿಗೂ ಅಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಹೋಗಲೇಕೂಡದು.

೧೬೨ ಅಧಾರ್ಮಿಕನೊಡನೆಯೂ, ರಾಜದ್ವೇಷಿಗಳು, ದುಷ್ಟರು, ನೀಚರು, ಇವರೊಡನೆಯೂ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬಾರದು.

೧೬೩ ಹುಚ್ಚರು, ಜಾತಿಭ್ರಷ್ಟರು, ಗರ್ಭಘಾತುಕರು, ಇಂತಹವರೊಡನೆ ಸಹವಾಸವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.

೧೬೪ ಉತ್ತಮರೊಡನೆ ವಿರೋಧಿಸಕೂಡದು. ಅನಾರ್ಯನಾದ ನೀಚನನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು.

೧೬೫ ಕೆಟ್ಟ ನಡತೆಯುಳ್ಳ ಹೆಂಗುಸರು, ಕೆಳೆಯರು, ಆಳುಗಳು, ಇವರನ್ನು ಹೊಂದಬಾರದು.

ಅಧ್ಯಯನವು.

೧೬೬ ಬೆಳಗಿನ ಊಟವಾಗದ ಮುಂಚೆಯೇ ಶುದ್ಧವಾದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು, ಆಚಮನ ಮಾಡಿದವನಾಗಿ ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟಮೇರೆಗೆ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಬಾಯಿಂದ ಹೇಳುತ್ತ ಬರಬೇಕು. ಅನಧ್ಯಯನದ ದಿವಸದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಚಿಂತನೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

೧೬೭ ಸಂಧ್ಯಾಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ, ಅಮಾವಾಸ್ಯೆ ದಿವಸದಲ್ಲಿ, ಗ್ರಹಣಕಾಲದಲ್ಲಿ, ಅಕಾಲವ ಮಿಂಚು ಮಿಂಚುವಾಗ, ದಿಕ್ಕುಗಳು ಪ್ರಕಾಶಿಸದಿದ್ದರೆ, ನೆಲ ಗುಡುಗುವಾಗ, ಉತ್ಸವ ದಿನದಲ್ಲಿ, ಉತ್ಪಾತದ ಕೊಳ್ಳಿಯುಂಟಾದಾಗಲೂ, ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಬಾರದು.

೧೬೮ ಗುರುಗಳ ಮುಖದಿಂದ ಹೊರತು, ಹೀನವರ್ಣವಾಗಿ, ಬಹಳ ಹೊತ್ತು, ರೂಕ್ಷಸ್ವರವಾಗಿ, ಬಹು ತ್ವರೆಯಾಗಿ, ಬಹುಸಾವಕಾಶವಾಗಿ, ಪದೋಚ್ಚಾರಣೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಿಲ್ಲದೆ, ಅತ್ಯುನ್ನತ ಸ್ವರದಿಂದಲು, ಅತಿ ಹೀನಸ್ವರದಿಂದಲು, ಅಧ್ಯಯನಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಕೂಡದು.

---

೧೬೬ ಅಧ್ಯೇಷ್ಯಮಾಣಸ್ತ್ವಾಚಾನ್ತೋ ಯಥಾ ಶಾಸ್ತ್ರಮುದಙ್ಮುಖಃ।
ಬ್ರಹ್ಮಾಞ್ಜಲಿ ಕೃತೋಽಧ್ಯಾಪ್ಯೋ ಲಘುವಾಸಾ ಜಿತೇನ್ದ್ರಿಯಃ॥ ೨-೭೦॥

ಗುರುಶುಶ್ರೂಷಾ.

೧೬೯ ಸದಾ ಽಪರರಾತ್ರ ಮುತ್ಥಾಯ ಗುರೋಃ ಸಮೀಪೇ ತಿಷ್ಠೇತ್ ಪ್ರಾತರಭಿವಾದ ಮಭಿವಾದಯೀತಾಸಾವಹಂ ಭೋ ಇತಿ. (ಆ-ಧ)

೧೭೦ ಸದಾ ನಿಶಾಯಾಂ ಗುರುಂ ಸಂವೇಶಯೇ ತ್ತಸ್ಯ ಪಾದೌ ಪ್ರಕ್ಷಾಲ್ಯ ಸಂವಾಹ್ಯ ಸ್ವಯಮನುಜ್ಞಾತಃ ಸಂವಿಶೇತ್. (ಶಯೀತ)

೧೭೧ ಉಚ್ಚೈಸ್ತರಾಂ ನಾಸೀತ–ತಥಾ ಬಹುಪಾದೇ;
ಶಯ್ಯಾಸನೇ ಚಾ ಽಚರಿತೇ ನಾ ವಿಶೇತ್.

೧೭೨ ನ ಚಾಸ್ಯ ಸಕಾಶೇ ಸಂವಿಷ್ಟೋ ಭಾಷೇತ.

೧೭೩ ನ ನಾಮ ಗೃಹ್ಣೀಯಾತ್. (ಗುರೋಃ) ಭಾಷಣ ಹಸನ ಗಮನಾದಿ ಚೇಷ್ಟಾಶ್ಚ ನಾನುಕುರ್ವೀತ.

೧೭೪ ಅಭಿಭಾಷಿತಸ್ತ್ವಾಸೀನಃ ಪ್ರತಿಬ್ರೂಯಾತ್;
ಅನೂತ್ಥಾಯ ತಿಷ್ಠನ್ತಮ್.

೧೭೫ ಗಚ್ಛನ್ತ ಮನುಗಚ್ಛೇತ್, ಧಾವನ್ತಮನುಧಾವೇತ್.

೧೭೬ ದೇವಮಿವಾಚಾರ್ಯ ಮುಪಾಸೀತ; ಅವಿಕಥಯನ್ ಅವಿಮನಾ ವಾಚಂ ಶುಶ್ರೂಷಮಾಣೋ ಽಸ್ಯ.

೧೭೭ ಅನಾಸನ್ನೋ ಽನತಿದೂರೇ, ಅಭಿಮುಖೋ ಽನಭಿಮುಖಮುಪಾಸೀತ.

೧೭೮ ನಾನಭಿಭಾಷಿತೋ ಗುರು ಮಭಿಭಾಷೇತ ಪ್ರಿಯಾದನ್ಯತ್.

---

೧೭೦ ಹೀನಾನ್ನ ವಸ್ತ್ರವೇಷಃ ಸ್ಯಾ ತ್ಸರ್ವದಾ ಗುರುಸನ್ನಿಧೌ।
ಉತ್ತಿಷ್ಠೇ ತ್ಪ್ರಥಮಂ ಚಾಸ್ಯ ಚರಮಂ ಚೈವ ಸಂವಿಶೇತ್॥ ೨-೧೯೪॥

೧೭೧ ಮನು-॥ ನೀಚಂ ಶಯ್ಯಾಸನಂ ಚಾಸ್ಯ ಸರ್ವದಾ ಗುರು ಸನ್ನಿಧೌ।
ಗುರೋಸ್ತು ಚಕ್ಷುರ್ವಿಷಯೇ ನ ಯಥೇಷ್ಟಾಸನೋ ಭವೇತ್॥ ೨-೧೯೮॥

೧೭೩ ನೋ ದಾಹರೇತ್ತಸ್ಯ ನಾಮ ಪರೋಕ್ಷ ಮಪಿ ಕೇವಲಮ್।
ನ ಚೈವಾಸ್ಯಾ ನುಕುರ್ವೀತ ಗತಿಭಾಷಿತ ಚೇಷ್ಟಿತಮ್॥ ೨-೧೯೯॥

ಗುರುಶುಶ್ರೂಷೆ

೧೨೯ ನಿರಂತರವೂ ಬೆಳಗಿನ ಜಾವದಲ್ಲಿ ಎದ್ದು ಗುರುವಿನ ಹತ್ತಿರಬಂದು ನಿಂತು, ನಾನು ಇಂತಹವನೆಂದು ಹೇಳುತ್ತ ಪ್ರಾತರ್ವಂದನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಸಮಕ್ಷವಿಲ್ಲದಾಗ ಮನದಲ್ಲಿಯಾದರೂ ವಂದಿಸಬೇಕು.

೧೩೦ ನಿತ್ಯವೂ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಗುರುಗಳ ಕಾಲು ತೊಳೆದು ಹಾಸಿಕೆ ಹಾಸಿ ಕೊಟ್ಟು ಕಾಲನ್ನು ಒತ್ತುತ್ತಿದ್ದು ಅವರ ಅಪ್ಪಣೆಯನ್ನು ಪಡೆದು ತಾನು ಮಲಗಬೇಕು.

೧೩೧ ಗುರುಗಳ ಎದುರಿಗೆ ಎತ್ತರವಾದ ಶಯ್ಯಾಸನಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಕುಳ್ಳಿರಬಾರದು; ಅವರುಪಯೋಗಿಸಿದ್ದ ಹಾಸಿಕೆ, ಆಸನ, ಪೀಠ, ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ತಾನು ಕುಳ್ಳಿರಕೂಡದು.

೧೩೨ ಆ ಗುರುಗಳ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಕೊಂಡು ಮಾತನಾಡಬಾರದು.

೧೩೩ ಗುರುಗಳ ನುಡಿ, ನಡೆ, ಚೇಷ್ಟೆ, ಮುಂತಾದುದನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಅನುಕರಣ ಮಾಡಬಾರದು. (ಅಣಕಿಸಕೂಡದು)

೧೩೪ ಗುರುಗಳು ಮಲಗಿಕೊಂಡು ಮಾತನಾಡಿದರೆ ತಾನು ಎದ್ದು ಹತ್ತಿರ ಬಂದು ಮಾತನಾಡಬೇಕು. ಆಚಾರ್ಯರು ನಿಂತು ಮಾತನಾಡಿದರೆ ತಾನೂ ನಿಂತು ಮಾತನಾಡಬೇಕು.

೧೩೫ ಅವರು ನಡೆದರೆ ತಾನೂ ನಡೆಯುತ್ತ, ಅವರು ಓಡಿದರೆ ತಾನೂ ಓಡುತ್ತ ಬರಬೇಕು.

೧೩೬ ಆಚಾರ್ಯರನ್ನು ದೇವತೆಯಂತೆ ಕಾಣುತ್ತ, ವ್ಯರ್ಥವಾಗಿ ಹರಟದೆ, ಮತ್ತೊಂದು ಕಡೆ ಮನಸ್ಸಿಡದೆ, ಅವರ ಮಾತನ್ನೇ ಕೇಳುತ್ತ, ಸೇವಿಸಬೇಕು.

೧೩೭ ಗುರುವಿಗೆ ಅತಿ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಅತಿದೂರದಲ್ಲಿ ಇರದೆ, ಅವರು ತನಗೆ ಅಭಿಮುಖವಾಗದಿದ್ದರೂ ಅವರಿಗೆ ತಾನು ಅಭಿಮುಖನಾಗುತ್ತ ಗೌರವಿಸಬೇಕು.

೧೩೮ ಪ್ರಿಯವಿಷಯವೊಂದು ಹೊರತು ಮತ್ತಾವುದನ್ನೂ ಆ ಗುರುಗಳು ಕೇಳದ ಮುಂಚೆಯೇ ತಾನು ಹೇಳಬಾರದು.

---

೧೩೪ ಮನುಃ॥ ಪ್ರತಿಶ್ರವಣಸಂಭಾಷೇ ಶಯಾನೋ ನ ಸಮಾಚರೇತ್ ॥
ನಾಸೀನೋ ನ ಚ ಭುಞ್ಜಾನೋ ನತಿಷ್ಠನ್ನ ಪರಾಙ್ಮುಖಃ॥ ೨-೧೯೫॥
ಆಸೀನಸ್ಯ ಸ್ಥಿತಃ ಕುರ್ಯಾದಭಿಗಚ್ಛಂಸ್ತು ತಿಷ್ಠತಃ ।
ಪ್ರತ್ಯುದ್ಗಮ್ಯ ತ್ವಾವ್ರಜತಃ ಪಶ್ಚಾದ್ಧಾವಂಸ್ತು ಧಾವತಃ ॥ ೨-೧೯೬॥
೧೩೭ ಪರಾಙ್ಮುಖಸ್ಯಾಭಿಮುಖೋ ದೂರಸ್ಥಸ್ಯೈತ್ಯ ಚಾನ್ತಿಕಮ್ ॥
ಪ್ರಣಮ್ಯ ತು ಶಯಾನಸ್ಯ ನಿದೇಶೇ ಚೈವ ತಿಷ್ಠತಃ ॥ ೨-೧೯೭॥

೧೭೯ ತೋದನೋಪಜಾಪಾಭಿಹಾಸೋದಾಮನ್ತ್ರಣಾದೀನಿ ನ ವಿದಧ್ಯಾದ್ಗುರೌ.

೧೮೦ ಸಹವರ್ಜ ಸಾಯಂ ಪ್ರಾತರನಾಹೂತೋ ಗುರುಂ ದರ್ಶನಾರ್ಥೋ ಗಚ್ಛೇತ್; ವಿಪ್ರೋಷ್ಯ ಚ ತದಹರೇವ ಪಶ್ಯೇತ್.

೧೮೧ ಮಾತರಿ ಪಿತರಿ ಚಾ ಚಾರ್ಯವ ಚ್ಛುಶ್ರೂಷಾ; (ಆ-ಧ)

ಮಾತಾ ಪಿತ್ರೋ ರಾಚಾರ್ಯಸ್ಯ ಚ ಪ್ರತ್ಯಹಂ ಪ್ರೀತಿಮುತ್ಪಾದಯೇತ್ಸರ್ವಥಾಪಿ. ನ ಕದಾಪಿ ತೈರನನುಮತಂ ಕಾರ್ಯಂ ಕಿಂಚಿದಪ್ಯನುತಿಷ್ಠೇತ್ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷತಃ ಪರೋಕ್ಷತಶ್ಚ ಶರೀರವಾಙ್ಮನೋಭಿಃ *

---

೧೭೯ ಶರೀರಂ ಚೈವ ವಾಚಂಚ ಬುದ್ಧೀನ್ದ್ರಿಯ ಮನಾಂಸಿಚ ॥
ನಿಯಮ್ಯ ಪ್ರಾಞ್ಜಲಿಸ್ತಿಷ್ಠೇ ದ್ವೀಕ್ಷಮಾಣೋ ಗುರೋರ್ಮುಖಮ್॥ ೨-೧೯೨॥
ಗುರೋರ್ಯತ್ರ ಪರೀವಾದೋ ನಿನ್ದಾ ವಾಪಿ ಪ್ರವರ್ತತೇ ॥
ಕರ್ಣೌ ತತ್ರ ಪಿಧಾತವ್ಯೌ ಗನ್ತವ್ಯಂ ವಾ ತತೋಽನ್ಯತಃ॥ ೨-೨೦೦॥
* ಮನುಃ॥ ಯಂ ಮಾತಾ ಪಿತರೌ ಕ್ಲೇಶಂ ಸಹೇತೇ ಸಮ್ಭವೇ ನೃಣಾಮ್॥
ನ ತಸ್ಯ ನಿಷ್ಕೃತಿಃ ಶಕ್ಯಾ ಕರ್ತುಂ ವರ್ಷಶತೈ ರಪಿ ॥ ೨-೨೨೭॥
ತಯೋ ರ್ನಿತ್ಯಂ ಪ್ರಿಯಂ ಕುರ್ಯಾ ದಾಚಾರ್ಯಸ್ಯ ಚ ಸರ್ವದಾ ॥
ತೇಷ್ವೇವ ತ್ರಿಷು ತುಷ್ಟೇಷು ತಪಃ ಸರ್ವಂ ಸಮಾಪ್ಯತೇ ॥ ೨೨೮॥
ತೇಷಾಂ ತ್ರಯಾಣಾಂ ಶುಶ್ರೂಷಾ ಪರಮಂ ತಪ ಉಚ್ಯತೇ ॥
ನ ತೈ ರಭ್ಯನನುಜ್ಞಾತೋ ಧರ್ಮ ಮನ್ಯಂ ಸಮಾಚರೇತ್ ॥ ೨೨೯॥
ಸರ್ವೇ ತಸ್ಯಾದೃತಾ ಧರ್ಮಾ ಯಸ್ಯೈತೇ ತ್ರಯ ಆದೃತಾಃ ॥
ಅನಾದೃತಾಸ್ತು ಯಸ್ಯೈತೇ ಸರ್ವಾ ಸ್ತಸ್ಯಾಫಲಾಃ ಕ್ರಿಯಾಃ ॥ ೨-೨೩೪॥
ಯಾವತ್ತ್ರಯಸ್ತೇ ಜೀವೇಯು ಸ್ತಾವ ನ್ನಾನ್ಯಂ ಸಮಾಚರೇತ್॥
ತೆ ಷ್ವೇವ ನಿತ್ಯಂ ಶುಶ್ರೂಷಾಂ ಕುರ್ಯಾತ್ಪ್ರಿಯಹಿತೇ ರತಃ ॥ ೨೩೫॥
ತೇಷಾಮನುಪರೋಧೇನ ಪಾರತ್ರ್ಯಂ ಯದ್ಯದಾಚರೇತ್ ॥
ತತ್ತನ್ನಿವೇದಯೇತ್ತೇಭ್ಯೋ ಮನೋ ವಚನ ಕರ್ಮಭಿಃ ॥ ೨೩೬॥
ಇಮಂ ಲೋಕಂ ಮಾತೃಭಕ್ತ್ಯಾ ಪಿತೃಭಕ್ತ್ಯಾ ತು ಮಧ್ಯಮಮ್॥
ಗುರುಶುಶ್ರೂಷಯಾ ತ್ವೇವಂ ಬ್ರಹ್ಮಲೋಕಂ ಸಮಶ್ನುತೇ ॥೨-೨೩೩॥

೧೭೯ ಗುರುಗಳನ್ನು ಬೆರಲಿನಿಂದ ಚುಚ್ಚಿ ಮಾತನಾಡಿಸುವುದು, ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಅಡಿಗಡಿಗೆ ಉಸಿರು ಬಿಡುತ್ತ ಮಾತನಾಡುವುದು, ಎದುರಿಗೆ ನಗುವುದು, ಕಿವುಡನನ್ನು ಕೂಗಿದಂತೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹೆಸರುಹಿಡಿದು ಕೂಗುವುದು ; ಇಂತಹ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡ ಬಾರದು.

೧೮೦ ಬಂದೇ ಕಡೆ ಇರುವನಾದರೂ ಉದಯಾಸ್ತಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಕರೆಯಿಸಿಕೊಳ್ಳ ದೆಯೇ ಗುರುಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಹೋಗಬೇಕು.

೧೮೧ ಆಚಾರ್ಯರಲ್ಲಿ (ಗುರುಗಳಲ್ಲಿ) ಹೇಗೋ ಹಾಗೆ ತಾಯಿ ತಂದೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಶುಶ್ರೂಷೆ (ಸೇವೆ) ನಡೆಯಿಸತಕ್ಕದು. *

" ಆ ತಾಯಿತಂದೆಗಳಿಗೂ ಆಚಾರ್ಯರಿಗೂ ಸರ್ವವಿಧದಿಂದಲೂ ತಾನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವು ಪ್ರೀತಿಕರವಾದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನೇ ಮಾಡಬೇಕು. ಎಲ್ಲಿಯೂ ಯಾವಾಗಲೂ ಆ ಮೂವ ರಿಗೂ ಪ್ರಿಯವಲ್ಲದ ಕಾರ್ಯವಾವುದನ್ನೂ ತಾನು ಮಾಡತೊಡಗಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ :– ಅವರು ತನ್ನ ಜನ್ಮದ, ಬಳೆವಿನ, ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಶ್ರಮವನ್ನು ಸಹಿಸಿರುವರೋ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ತಾನು ನೂರು ವರ್ಷಗಳೂ ಅವರನ್ನು ಉಪಚರಿಸಿದರೂ ಅದು ಪ್ರತ್ಯುಪ ಕಾರವಾಗಲಾರದು. ಆದುದರಿಂದ ಆ ತಾಯಿ ತಂದೆ ಗುರುಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸದಾ ಕೃತಜ್ಞಭಾವದಿಂದಿರುತ್ತ, ತಾನು ಮಾಡುವ ಐಹಿಕಪಾರತ್ರಿಕಗಳಾದ ಸರ್ವಕಾರ್ಯಗಳ ನ್ನೂ ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ, ಅನುಮತಿಪಡೆದೇ ಮಾಡುತ್ತ ಬರಬೇಕು. ತ್ರಿಕರಣಗಳಿಂದಲೂ ಅವರ ಇಷ್ಟಕ್ಕೆ ವಿರೋಧಾಚರಣೆ ಮಾಡಲೇ ಕೂಡದು. ಅವರು ಬದುಕಿರುವವರೆಗೂ ಅವರ ಸೇವೆ ನಡೆಯಿಸುವುದೇ ತನಗೆ ಸರ್ವೋತ್ತಮವಾದ ತಪಸ್ಸೆಂದು ಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ವಿಧಿ ಸಿವೆ. ಅದರಿಂದ ಅವರುಗಳ ಶುಶ್ರೂಷೆ ದೊರೆವುದೇ ತನಗೆ ಪರಮಲಾಭವೆಂದು ತಿಳಿದು, ಸರ್ವದಾ ನಮ್ರನಾಗಿ ಅವರ ಇಷ್ಟಾನುಸಾರವಾಗಿಯೇ ಸರ್ವ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನೂ ನಡೆಯಿಸುವ ನಾಗಬೇಕು. ನೆಲದಿಂದ ನೀರು ಬರಬೇಕೆಂದರೆ ಗುದ್ದಲಿಯಿಂದ ಅಗಿದು ಆಳದಲ್ಲಿರುವಾ ನೀರನ್ನು ಹಗ್ಗಕಟ್ಟಿ ಹೇಗೆ ಸೇದಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೋ ಹಾಗೆ ಗುರುವಿನಲ್ಲಿರುವ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಶುಶ್ರೂಷುವಾದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಶ್ರಮಪಟ್ಟು ಸಾಧಿಸಬೇಕು. ಮಾತೃಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಭೂರ್ಲೋಕವನ್ನು, ಪಿತೃಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಅಂತರಿಕ್ಷದ ಭುವರ್ಲೋಕವನ್ನು, ಗುರು ಶುಶ್ರೂ ಷೆಯಿಂದ ಸುವರ್ಲೋಕಾದಿಸತ್ಯಲೋಕಗಳನ್ನು, ಸಾಧಿಸಬೇಕು." ಎಂದು ಮನ್ವಾದಿ ಸ್ಮೃತಿಗಳುದ್ಘೋಷಿಸುತ್ತಿವೆ.

೧೮೧ ಯಥಾ ಖನನ್ ಖನಿತ್ರೇಣ ನರೋ ವಾರ್ಯಧಿ ಗಚ್ಛತಿ ॥
ತಥಾ ಗುರುಗತಾಂ ವಿದ್ಯಾಂ ಶುಶ್ರೂಷು ರಧಿಗಚ್ಛತಿ ॥೨–೨೧೮॥

ಭೋಜನಮ್.

೧೯೨ ಬುಭುಕ್ಷಿತಃ ಕಾಲೇ ಮಾತ್ರಾವದನ್ನ ಮನವದ್ಯಂ ಸುಮನಾಃ, ಸುಚರ್ವಯನ್, ಪ್ರಕೃತ್ಯೈವ ಹಿತತಮಂ ಭುಞ್ಜೀತ ಸುಸ್ನಿಗ್ಧಂ ಮನ್ದೋಷ್ಣಂ ಚ. (ಆ–ವೇ)

೧೯೩ ನಾತಿದ್ರುತಂ ನಾತಿವಿಲಮ್ಬಿತಂ ನ ಜಲ್ಪನ್ ನ ಹಸನ್ ಸಮ್ಯಗಾತ್ಮಾನ ಮಭಿಸಮೀಕ್ಷ್ಯ ತನ್ಮನಾಃ ಸಮಶ್ನೀತ.

೧೯೪ ನಾ ಪ್ರಕ್ಷಾಲಿತ ಪಾಣಿಪಾದವದನೋ ನಾಸ್ನಾತೋ ನೋಪಹತವಾಸಾ ನಾ ಪುಣ್ಯಗನ್ಧೋ ನಾಮಾಲೀ ನಾ ರತ್ನಪಾಣಿ ರ್ನವಿಮನಾ ನಾಶುದ್ಧಮುಖೋ ನೋದಙ್ಮುಖೋ ನಾಭಕ್ತಾಶಿಷ್ಟಾಶುಚಿಕ್ಷುಧಿತಪರಿಚರೋ; ನಾಜಪಿತ್ವಾ ನಾಹುತ್ವಾ ದೇವತಾಭ್ಯೋ ನಾನಿರೂಪ್ಯ ಪಿತೃಭ್ಯೋ ನಾದತ್ವಾ ಗುರುಭ್ಯೋ ನಾತಿಥಿಭ್ಯೋ ನೋಪಾಶ್ರಿತೇಭ್ಯಶ್ಚ; ನಾದೇಶೇ ನಾಕಾಲೇ ನಾಕೀರ್ಣೇ ನ ಪಾತ್ರೀಷ್ವಮೇಧ್ಯಾಸು, ನಾದತ್ವಾಗ್ರ ಮಗ್ನಯೇ ನಾಪ್ರೋಕ್ಷಿತಂ ಪ್ರೋಕ್ಷಣೋದಕೈ ರ್ನ ಮನ್ತ್ರೈ ರನಭಿಮನ್ತ್ರಿತಂ, ನ ಕುತ್ಸಯನ್, ನ ಕುತ್ಸಿತಂ, ನ ಪ್ರತಿಕೂಲೋ ಪಹಿತ ಮನ್ನ ಮಾದೀತ. (ಆ–ವೇ)

೧೯೫ ನ ಭುಞ್ಜಾನೋ ರೋದನ ಹಸನ ಕೋಪನ ಮೃಷಾಭಾಷಣಾದೀನಿ ಕುರ್ವೀತ.

೧೯೬ ನ ಸ್ಪೃಶೇಚ್ಚ ಪಾದೇನಾನ್ನಮ್; ನ ಚೋತ್ಕ್ಷಿಪ್ಯೋತ್ಕ್ಷಿಪ್ಯಾನ್ನಂ ಪಾತ್ರೇ ಕ್ಷಿಪೇತ್.

೧೯೭ ಭುಞ್ಜಾನೋ ನ ಚ ಮುಖಶಬ್ದಂ ಕುರ್ಯಾತ್; ಪಾಣಿಂ ಚ ನಾವಧೂನುಯಾತ್. (ಆ–ಧ)

---

೧೮೪ ಮನುಃ॥ ಉಪಸ್ಪೃಶ್ಯ ದ್ವಿಜೋ ನಿತ್ಯ ಮನ್ನ ಮದ್ಯಾತ್ಸಮಾಹಿತಃ ॥
ಭುಕ್ತ್ವಾಚೋಪಸ್ಪೃಶೇ ತ್ಸಮ್ಯ ಗದ್ಭಿಃ ಖಾನಿ ಚ ಸಂಸ್ಪೃಶೇತ್ ॥ ೨–೫೩॥
ಪೂಜಯೇ ದಶನಂ ನಿತ್ಯ ಮದ್ಯಾ ಚ್ಚೈತದಕುತ್ಸಯನ್ ॥
ದೃಷ್ಟ್ವಾ ಹೃಷ್ಯೇ ತ್ಪ್ರಸೀದೇಚ್ಚ ಪ್ರತಿನನ್ದೇಚ್ಚ ಸರ್ವಶಃ ॥ ೨–೫೪॥

ಭೋಜನ ವಿಧಿ

೧೮೨ ಹಸಿವಿದ್ದವನು ಕ್ಲೃಪ್ತಕಾಲದಲ್ಲಿ ಜಿಡ್ಡಿನಿಂದ ಬೆರೆತು ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವ ಸ್ವಭಾವದಿಂದಲೇ ಅತ್ಯಂತ ಹಿತಕರವೂ ಶುದ್ಧವೂ ಆದ, ಪರಿಮಿತವಾದ ಅನ್ನವನ್ನು ಕೊಂಚ ಕೊಂಚವಾಗಿಯೇ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿಯುತ್ತ ಒಳ್ಳೆಯ ಮನಸ್ಸುಳ್ಳವನಾಗಿ ಭುಜಿಸಬೇಕು.

೧೮೩ ಭೋಜನಮಾಡುವಾಗ ತ್ವರೆಪಡದೆ, ಬಹು ಸಾವಕಾಶಮಾಡದೆ, ಮಾತನಾಡದೆ, ನಗದೆ, ದೇಹಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡು, ಅದರಲ್ಲಿಯೇ ಮನಸ್ಸುಳ್ಳವನಾಗಿ ಊಟಮಾಡಬೇಕು.

೧೮೪ ಕೈಕಾಲು ಮುಖ ತೊಳೆಯದವನು, ಸ್ನಾನಮಾಡದವನು, ಮಡಿಯುಡದವನು, ಗಂಧಮಾಲ್ಯಗಳನ್ನು ಧರಿಸದವನು, ವಿಷಹರಗಳಾದ ರತ್ನಾದಿಗಳನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳದವನು, ವ್ಯಾಕುಲಚಿತ್ತವುಳ್ಳವನು, ಬಾಯಿ (ರುಚಿ) ಚೊಕ್ಕಟವಿಲ್ಲದವನು, ಉತ್ತರಾಭಿಮುಖನಾದವನು, ಭಕ್ತರೂ ಶಿಷ್ಟರೂ ಶುಚಿಗಳೂ ಆದ ಹಸಿದವರ ಪರಿವಾರವಿಲ್ಲದವನು; ಜಪವಿಲ್ಲದೆ, ಹೋಮವಿಲ್ಲದೆ, ದೇವತಾ ನಿವೇದನವಿಲ್ಲದೆ, ಪಿತೃಗಳಿಗೂ, ಗುರುಗಳಿಗೂ, ಅತಿಥಿಗಳಿಗೂ, ಆಶ್ರಿತರಿಗೂ, ಅನ್ನದಾನ ಮಾಡದೆ; ಅದೇಶಾಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ, ಜನಸಂಘವಲ್ಲಿ, ಪರಿಶುದ್ಧವಲ್ಲದ ಪಾತ್ರದಲ್ಲಿ, ವೈಶ್ವದೇವಮಾಡದೆ, ತೀರ್ಥದಿಂದ ಪ್ರೋಕ್ಷಿಸದೆ, ಮಂತ್ರಗಳಿಂದ ಅಭಿಮಂತ್ರಿಸದೆ, ಅನ್ನವನ್ನು ನಿಂದಿಸುತ್ತ, ದುಷ್ಟಾನ್ನವನ್ನೂ, ವಿರೋಧಿಗಳ ಅನ್ನವನ್ನೂ, ತಿನ್ನಬಾರದು.

೧೮೫ ಊಟಮಾಡುವಾಗ ಅಳುವುದು, ನಗುವುದು, ಕೋಪಿಸುವುದು, ಹುಸಿವುದು, ಬೈಯುವುದು, ಮೊದಲಾದ ಚರ್ಯೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲೇಕೂಡದು.

೧೮೬ ಕಾಲಿನಿಂದ ಅನ್ನವನ್ನು ತಾಕಕೂಡದು, ಅನ್ನವನ್ನು ಎಲೆಯಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿಯೆತ್ತಿ ಹಾಕಬಾರದು.

೧೮೭ ಊಟಮಾಡುತ್ತ ಬಾಯಿ ಸಪ್ಪಳು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಬಾರದು. ಕೈಯನ್ನು ಒದರಬಾರದು.

---

೧೮೨ ನಭುಂಜೀತೋದ್ಧೃತಸ್ನೇಹಂ ನಾತಿ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಚರೇತ್ ॥
ನಾತಿಪ್ರಗೇ ನಾತಿಸಾಯಂ ನ ಸಾಯಂ ಪ್ರಾತರಾಶಿತಃ ॥ ೪–೬೨॥
ಅನಾರೋಗ್ಯ ಮನಾಯುಷ್ಯ ಮಸ್ವರ್ಗ್ಯಂ ಚಾತಿಭೋಜನಮ್ ॥
ಅಪುಣ್ಯಂ ಲೋಕ ವಿದ್ವಿಷ್ಟಂ ತಸ್ಮಾತ್ತತ್ಪರಿವರ್ಜಯೇತ್ ॥ ೨–೫೭॥
೧೮೫ ನಾಸ್ರಮಾಪಾತಯೇಜ್ಜಾತು ನಕುಪ್ಯೇನ್ನಾನೃತಂ ವದೇತ್ ॥
ನ ಪಾದೇನ ಸ್ಪೃಶೇದನ್ನಂ ನ ಚೈತದವಧೂನಯೇತ್ ॥ ೩–೨೯॥

೧೮೮ ಕಾಲಯೋರ್ಭೋಜನಂ (ತದಾ) ಅತೃಪ್ತಿಶ್ಚಾನ್ನಸ್ಯ; ಕಾಲಾನ್ತರೇ ಭೋಜನಂ ತೃಪ್ತಿಶ್ಚಾನ್ನಸ್ಯ; (ಆ–ಧ)

ನ ಕದಾಪ್ಯಾಚರೇದತ್ಯರ್ಥಂ ಸೌಹಿತ್ಯಂ ಕುಕ್ಷೌ ತ್ರಿವಿಧಮವಕಾಶಾಂಶಂ ಸ್ಥಾಪಯೇದಾಹಾರ ಮುಪಯುಞ್ಜಾನಃ ಪುರುಷಃ; ಮೂರ್ತಾನಾಮಾಹಾರವಿಕಾರಾಣಾಮೇಕ ಮವಕಾಶಾಶಂ, ದ್ರವಾಣಾಮೇಕಂ, ಪುನರ್ವಾತಾದಿ ಸಞ್ಚಾರಾರ್ಥಮೇಕಮಿತಿ ಕ್ರಮೇಣ. ಏತಂ ನಿಯಮ ಮತಿಕ್ರಾಮ್ಯನ್ ವ್ಯಾಧಿತೋ ಭವತೀತಿ ಜ್ಞೇಯಮ್. (ಆ–ವೇ)

೧೮೯ ದ್ವಿರ್ದಿವಾ ಚ ನ ಭುಞ್ಜೀತಾನ್ಯತ್ರ ಮೂಲಫಲೇಭ್ಯಃ; ನಪರ್ಯುಷಿತಂ ಶುಕ್ತಂ ಚಾದ್ಯಾದನ್ಯತ್ರ ದಧಿ ಹರಿತಕ ಶುಷ್ಕಶಾಕ ಫಲ ಭಕ್ಷ್ಯೇಭ್ಯಃ. (ಆ–ವೇ)

೧೯೦ ನಾಶೇಷಭುಕ್ಸ್ಯಾತ್; ಅನ್ಯತ್ರ ದಧಿಮಧು ಲವಣ ಸಕ್ತು ಪಾಯಸ ಸರ್ಪಿರ್ಭ್ಯಃ. (ಆ–ಧ)

೧೯೧ ನಾನ್ನಾಭಿಮುಖೋ ಭಾಷಾಂ ಕಾಸಂ ಕ್ಷವಥುಂ ವಾ ಕುರ್ವೀತ. (ಆ–ವೇ) (ಆ–ಧ)

೧೯೨ ನ ನಾವಿ ಭುಞ್ಜೀತ, ನ ಖಟ್ವಾಯಾಂ, ನ ಪ್ರಾಸಾದೇ.

೧೯೩ ನಾಪಣೀಯಮನ್ನಮಶ್ನೀಯಾತ್; ಸರ್ವಂ ಮದ್ಯಮಪೇಯಮ್.

೧೯೪ ಅತಿಥೀನೇವಾಗ್ರೇ ಭೋಜಯೇತ್; ಬಾಲಾನ್ ವೃದ್ಧಾನ್ರೋಗ ಸಮ್ಬದ್ಧಾನ್; ಸ್ತ್ರೀಶ್ಚಾನ್ತರ್ವತ್ನೀಃ.

ನಾತ್ಮಾರ್ಥ ಮಭಿರೂಪ ಮನ್ನಂ ಪಾಚಯೇತ್;
ಶೇಷಭೋಜ್ಯತಿಥೀನಾಂ ಸ್ಯಾತ್.

---

೧೯೩ "ನ ಪಾಪೀಯುಸೋನ್ನ ಮಶ್ನೀಯಾತ', ನದ್ವಿಃ ಪಕ್ವಂ, ನ ಶುಕ್ತಂ ನ ಪರ್ಯುಷಿತಂ ಚ ‖ ಇತಿ ಶಙ್ಖಸ್ಮೃತಿಃ.

೧೯೪ ಮನುಃ‖ ಸುವಾಸಿನೀಃ ಕುಮಾರೀಶ್ಚ ರೋಗಿಣೋ ಗರ್ಭಿಣೀಃ ಸ್ತ್ರಿಯಃ‖ ಅತಿಥಿಭ್ಯೋಗ್ರ ಏವೈತಾನ್ ಭೋಜಯೇದವಿಚಾರಯನ್ ‖ ೩–೧೧೪‖

೧೪೮ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡುವೇಳೆ (ಹಗಲು ೧೨ ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ ರಾತ್ರಿ ೯ ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ) ಉಣಬಹುದು. ಆದರೆ ಕೊಂಚ ಕಡಮೆಯಾಗಿ ಉಣಬೇಕು. ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ವೇಳೆ ಭೋಜನಮಾಡುವುದಾದರೆ ಕೊಂಚ ತೃಪ್ತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನಬಹುದು. (ಅತಿ ತೃಪ್ತಿಯೆಂದಿಗೂ ಕೂಡದು. ಊಟಮಾಡುವವನ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಭಾಗ ಅನ್ನಾದಿ ಘನ ಪದಾರ್ಥಕ್ಕೂ, ಒಂದು ಭಾಗ ನೀರಿಗೂ, ಮತ್ತೊಂದು ಭಾಗ ವಾತಾದಿ ಸಂಚಾರಕ್ಕೂ, ಅವಕಾಶಮಾಡಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಈ ನೇಮಕ್ಕೆ ತಪ್ಪಿದವನು ರೋಗಿಯಾಗುವನೆಂಬುದು ದಿಟವಾಗಿ ತಿಳಿಯಬೇಕು.)

೧೪೯ ಕಾಯಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಹೊರತು ಹಗಲು ಎರಡುಸಲ ಊಟವೂ, ಎರಡುಸಲ ಫಲಾಹಾರವೂ, ಕೂಡದು.

ಮೊಸರು, ಹಸಿಯ ಶುಂಠಿ, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಬಾಳಕ, ಸಂಡಿಗೆ, ಹಣ್ಣುಗಳು, ಭಕ್ಷ್ಯಗಳು, ಹೊರತು ಮತ್ತೆ ಯಾವ ತಂಗಳನ್ನೂ, ಹುಳಿಯುವ ದೋಸೆ ಮೊದಲಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ ತಿನ್ನಕೂಡದು.

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹಳಸತಕ್ಕ ಪದಾರ್ಥವಾವುದನ್ನೂ ಎರಡು ಜಾವದಮೇಲೆ ಊಟಕ್ಕುಪಯೋಗಿಸಕೂಡದು.

೧೫೦ ಮೊಸರು, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಉಪ್ಪು, ಅರಳುಹಿಟ್ಟು, ಪಾಯಸ, ತುಪ್ಪ, ಇವು ಹೊರತು ಎಲೆಯಲ್ಲಿ ಬಡಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ ನಿಶ್ಶೇಷವಾಗಿ ತಿನ್ನಬಾರದು.

೧೫೧ ಅನ್ನದ ಇದಿರಿಗೆ(ಮೇಲೆ) ಕೆಮ್ಮುವುದು, ಸೀನುವುದು, ಮಾತನಾಡುವುದು, ಮೊದಲಾದುದನ್ನು ಮಾಡಕೂಡದು.

೧೫೨ ಹಡಗಿನಲ್ಲಿ, ಮಂಚದ ಮೇಲೆ, ಮಾಳಿಗೆ, ಅಟ್ಟ, ಮುಂತಾದ ಎಡೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಉಣಬಾರದು.

೧೫೩ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಮಾರುವ ಅನ್ನವನ್ನು ತಿನ್ನಕೂಡದು.

೧೫೪ ಊಟದ ವೇಳೆಗೆ ಬಂದ ಅತಿಥಿಗಳಿಗೂ ; ಮಕ್ಕಳು, ಮುದುಕರು, ರೋಗಿಗಳು, ಬಸುರಿಯರು, ಇವರಿಗೂ ; ಮೊದಲೇ ಭೋಜನ ಮಾಡಿಸಬೇಕು.

ತನ್ನ ಒಬ್ಬನಿಗಾಗಿಯೇ ಉತ್ತಮವಾದ ಅನ್ನವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು.
ಅತಿಥಿಗಳಿಗೆ ಭೋಜನಮಾಡಿಸಿ ಉಳಿದ ಅನ್ನವನ್ನೇ ತಿನ್ನುವನಾಗಬೇಕು.

---

೧೫೪ ದೇವಾನೃಷೀನ್ಮನುಷ್ಯಾಂಶ್ಚ ಪಿತೄನ್ ಗೃಹ್ಯಾಶ್ಚ ದೇವತಾಃ ॥
ಪೂಜಯಿತ್ವಾ ತತಃ ಪಶ್ಚಾದ್ಗೃಹಸ್ಥಃ ಶೇಷಭುಗ್ಭವೇತ್ ॥ ೩–೧೧೭॥
ಋಷಿಯಜ್ಞಂ ದೇವಯಜ್ಞಂ ಭೂತಯಜ್ಞಂ ಚ ಸರ್ವದಾ ॥
ನೃಯಜ್ಞಂ ಪಿತೃಯಜ್ಞಂ ಚ ಯಥಾಶಕ್ತಿ ನ ಹಾಪಯೇತ್ ॥ ೪–೨೧॥

ನ ರಸಾರ್ಗ ಗೃಹೇ ಭುಂಜೀತಾನವಶೇಷ ಮತಿಥಿಭ್ಯಃ.

೧೯೫ ನ ನಕ್ತಂ ದಧಿ ಭುಂಜೀತ, ನೋಷ್ಣಂ, ನ ಘೃತ ಮಧು ಶರ್ಕರಾ ಮುದ್ಗಯೂಷಸೂಪಾಮಲಕೈ ರನ್ಯತಮೈ ರ್ವಿನಾ ವಾ. (ಅ–ವೇ)

೧೯೬ ನ ಸಕ್ತೂ ನೇಕಾನಶ್ನೀಯಾತ್, ನ ನಿಶಿ, ನ ಭುಕ್ತ್ವಾ, ನ ಬಹೂನ್, ನದ್ವಿಃ, ನೋದಕಾನ್ತರಿತಾನ್, ನ ಛಿತ್ವಾ ದ್ವಿಜೈ ರ್ಭಕ್ಷಯೇತ್.

ಜಲಪಾನಮ್.

೧೯೭ ಅನುಪಿಬೇ ಜ್ಜಲ ಮನ್ನಾನುಗುಣಂ ಹಿತಂ ಮಿತಂ ಶುದ್ಧಂ ಚ; ಸ್ನಿಗ್ಧ ಪಿಷ್ಟಮಯಾದಿ ಗುರುಭಕ್ತೇಷು ತು ಕವೋಷ್ಣಂ ವಾರಿ ಪಿಬೇತ್ (ಅ—ವೇ).

೧೯೮ ನ ಪಿಬೇ ದುದಕಂ ವಸ್ತ್ರಾ ಪೂತ ಮಪರೀಕ್ಷಿತಂ ಚ; ನ ಸದ್ಯೋ ಭೋಜನಾನ್ತೇ, ನ ವಾ ಬಹು, ನ ನಾದೇಯಂ ವಾರ್ಷಿಕಂ ಸಪದಿ.

೧೯೯ ನ ಭುಕ್ತ್ವಾ ಪೀತ್ವಾ ಜುಷೇತಾ ಧ್ಯಯನಯಾನಾತಿಭಾಷಣ ಶಯನಾಸನಾಗ್ನ್ಯಾತಪಾಘಮರ್ಷಣಾದೀನಿ.

ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಮ್

೨೦೦ ನೇ ನ್ದ್ರಿಯ ವಶಗಃ ಸ್ಯಾತ್ ಪ್ರಜ್ಞಾವಾ ನ್ಕದಾಪಿ.

---

೧೯೮ ಜಲಾಧಿಕ್ಯಾ ನ್ಮನುಷ್ಯಾಣಾ ಮಾಮವೃದ್ಧಿಃ ಪ್ರಜಾಯತೇ ।
ಆಮವೃದ್ಧ್ಯಾ ತು ಮನ್ದಾಗ್ನಿ ರ್ಮನ್ದಾಗ್ನೌ ಚಾಪ್ಯಜೀರ್ಣತಾ ॥
ಅಜೀರ್ಣೇನ ಜ್ವರೋತ್ಪತ್ತಿ ರ್ಜ್ವರಾ ದ್ವೈ ಧಾತುನಾಶನಮ್ ।
ಧಾತುನಾಶಾ ತ್ಸರ್ವರೋಗಾ ಜಾಯನ್ತೇ ಚೋತ್ತರೋತ್ತರಮ್ ॥ ಯೋ–ರ.
ಮನ ೩॥ ವಶೇಕೃತ್ವೇನ್ದ್ರಿಯಗ್ರಾಮಂ ಸಂಯಮ್ಯಚ ಮನಸ್ತಥಾ ॥
೨೦೦ ಸರ್ವಾನ್ ಸಂಸಾಧಯೇ ದರ್ಥಾನ್ ನಕ್ಷಿಣ್ವನ್ ಯೋಗತ ಸ್ತನುಮ್॥
ಇನ್ದ್ರಿಯಾಣಾಂತು ಸರ್ವೇಷಾಂ ಯದ್ಯೇಕಂ ಕ್ಷರತೀನ್ದ್ರಿಯಮ್॥ ೨-೧೦೦॥
ತೇನಾಸ್ಯ ಕ್ಷರತಿ ಪ್ರಜ್ಞಾ ದೃತೇಃ ಪಾದಾದಿವೋದಕಮ್ ॥ ೨–೯೯ ॥
ಚಲಾನಿ ಹೀಮಾನಿ ಷಡಿನ್ದ್ರಿಯಾಣಿ ತೇಷಾಂ ಯದ್ಯದ್ವರ್ಧತೇ ಯತ್ರ ಯತ್ರ ॥
ತತಸ್ತತಃ ಸ್ರವತೇ ಬುದ್ಧಿರಸ್ಯ ಛಿದ್ರೋದಕುಮ್ಭಾದಿವ ನಿತ್ಯಮಮ್ಭಃ॥೪೮॥ಬ-ನೀ

ಮನೆಗೆ ಬರುವ ಅತಿಥಿಗಳಿಗಾಗಿ ಹಾಲು, ತುಪ್ಪ, ಮೊಸರು, ಮುಂತಾದ ರಸಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕೊಂಚವಾದರೂ ಉಳಿಸದೆಯೇ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಉಂಡು ಮುಗಿಸಬಾರದು

೯೫ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಮೊಸರನ್ನು ಉಣಲೇ ಬಾರದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಉಣಬೇಕಾದರೆ ತುಪ್ಪ, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಸಕ್ಕರೆ, (ದ್ರಾಕ್ಷೆ) ಹೆಸರು ತೊವ್ವೆ ಕಟ್ಟು, ನೆಲ್ಲಿಯ ಕಾಯಿ, ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೊಂದನ್ನಾದರೂ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಕೂಡದು. ಬಿಸಿಯಾದ ಮೊಸರೇ ಕೂಡದು.

೯೬ ಅರಳು ಹಿಟ್ಟುವೊಂದನ್ನೇ ತಿನ್ನಬಾರದು. ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿಯೂ, ಊಟವಾದ ಮೇಲೆಯೂ, ಬಹಳವಾಗಿಯೂ, ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ವೇಳೆಯೂ, ನಡುವೆ ನಡುವೆ ನೀರು ಕುಡಿಯುತ್ತಲೂ, ಹಲ್ಲುಗಳಿಂದ ಅಗಿಯುತ್ತಲೂ, ಹಿಟ್ಟನ್ನು ತಿನ್ನಕೂಡದು.

ಜಲಪಾನವು

೯೭ ಅನ್ನಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಶುದ್ಧವು, ಹಿತವು, ಆದ ನೀರನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಜಿಡ್ಡು, ಹಿಟ್ಟು, ಬಹಳವಾಗಿರುವ ಗುರುವಾದ ಅನ್ನವನ್ನು ತಿಂದಿದ್ದರೆ ಕೊಂಚ ಬಿಸಿಯ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. (ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಾರದು. ಅದರಿಂದ ಆಮವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು. ಆಮಾಧಿಕ್ಯದಿಂದ ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯವು, ಅದರಿಂದ ಅಜೀರ್ಣವು. ಅಜೀರ್ಣದಿಂದ ಜ್ವರವು, ಆ ಜ್ವರದಿಂದಲೇ ರಸ ರಕ್ತಾದಿ ಧಾತುನಾಶವು, ಧಾತುನಾಶದಿಂದಲೇ ಸರ್ವರೋಗಗಳೂ ಮೇಲೆಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗುವುವು.)

೯೮ ನೀರನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸದೆ ಪರೀಕ್ಷೆಮಾಡದೆ ಕುಡಿಯಬಾರದು. ಊಟವಾದ ಒಡನೆಯೂ, ಒಂದೇಸಲ ಬಹಳವಾಗಿಯೂ ಕುಡಿಯಕೂಡದು. ಮಳೆಗಾಲದ ಹೊಳೆಯ ನೀರನ್ನು ತಿಳಿಮಾಡದೆಯೇ ತತ್‌ಕ್ಷಣವೇ ಕುಡಿಯಬಾರದು.

೯೯ ಅನ್ನೋದಕಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡೊಡನೆಯೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವುದು, ದಾರಿ ನಡೆಯುವುದು, ಮಲಗುವುದು, ಸ್ಥಿರಾಸನದಲ್ಲಿ ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಬೆಂಕಿ ಬಿಸಲು ಕಾಸುವುದು, ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು. ಇದೇ ಮುಂತಾದುದನ್ನು ಮಾಡಕೂಡದು. (ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೆ (ಶತಪಥ) ಸಂಚರಿಸಬೇಕು.)

ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವು.

೧೦೦ ಎಂದಿಗೂ ಬುದ್ಧಿವಂತನು ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ತಾನು ವಶನಾಗಬಾರದು. (ಎಲ್ಲಾ ಯಿಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪುರುಷನು ವಶದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡೇ ಉಪಾಯದಿಂದ ಸರ್ವ ಪುರುಷಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ ಬುದ್ಧಿಶಾಲಿಯಾಗಿ ಸಾಧನೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಷಡಿಂದ್ರಿಯಗಳು ಅತಿಚಂಚಲಗಳು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಎಲ್ಲಿ ಅತಿಪ್ರಸಕ್ತವಾದರೂ ನೀರು ತುಂಬಿದ ಗಡಿಗೆಯ ಅಡಿ ತೂತುಬಿದ್ದರೆ ಆ ನೀರೆಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ ಸಲವೆ ಸೋರಿ ಹೋಗುವಂತೆ ಬುದ್ಧಿಯು ನಷ್ಟವಾಗುವುದು.)

೨೦೧ ಸರ್ವಾನಿನ್ದ್ರಿಯಾರ್ಥಾನಗ್ನಿ ಕಲ್ಪಾನ್ಮತ್ವಾ ತೇಭ್ಯೋ ನಿಗೃಹ್ಣೀಯಾದಿನ್ದ್ರಿಯಾಣ್ಯರ್ವಾಕ್ ಮನಃ ಪ್ರಗ್ರಹೇಣ. (ಆ-ವೇ)

೨೦೨ ತತ್ರಾಪಿ ರಸನೇನ್ದ್ರಿಯಂ ಸದಾ ನಿಯಚ್ಛೇದ್ದೀರ್ಘಂ ಜೀವಿತಮಿಚ್ಛನ್ ಪುರುಷಃ.

೨೦೩ ಶೀಲಯೇದಾತ್ಮನೋ ನಿರಾಮಯತ್ವಂ ಚೇತಸಃ ಸಾತ್ತ್ವಿಕತ್ವಂ ಚಾಭೀಪ್ಸುಃ ಪುಮಾನ್ ನಿತ್ಯಂ ಸಾತ್ತ್ವಿಕಾನ್ಯೇವ ರಸ್ಯ ಸ್ನಿಗ್ಧ ಸ್ಥಿರ ಹೃದ್ಯ ವಸ್ತೂನಿ. (ಗೀ-ಅ-೧೭-ಶ್ಲೋ-೮)

೨೦೪ ನ ನಿತ್ಯಂ ಶೀಲಯೇದ್ದುಃಖ ಶೋಕಾಮಯಪ್ರದಾನಿ ಕಟ್ವಮ್ಲ ಲವಣಾತ್ಯುಷ್ಣ ತೀಕ್ಷ್ಣ ರೂಕ್ಷ ವಿದಾಹೀನಿ ರಾಜಸಾನಿ; ಪೂತಿಪರ್ಯುಷಿತ ಗತರಸೋಚ್ಛಿಷ್ಟಾಮೇಧ್ಯಾನಿ ತಾಮಸಾನಿ ಚ.

೨೦೫ ಅತಿನಿದ್ರಾದಿಜನ್ಯಂ ಯತ್ ಸಾದ್ಯಸ್ಕಂ ಸುಖಂ, ಯದಗ್ರೇ ಅಮೃತತುಲ್ಯಂ ವೈಷಯಿಕಂ ಸುಖಂಚ, ಆತ್ಮನೋ ಮೋಹಕಮಿತಿ ಮತ್ವಾ ತದ್ದ್ವಯಮಪಿ ತ್ಯಕ್ತುಂ ಯತೇತ ಮತಿಮಾನ್ ಪುಮಾನ್.

---

೨೦೧ ಯಸ್ತ್ವಗ್ನಿ ಕಲ್ಪಾನರ್ಥಾನ್ಜ್ಞೋ ಜ್ಞಾತ್ವಾ ತೇಭ್ಯೋ ನಿವರ್ತತೇ ॥
ಅನಾರಮ್ಭಾದಸಂಯೋಗಾತ್ತಂ ದುಃಖಂ ನೋಪತಿಷ್ಠತೇ॥ (ಆ-ವೇ)
೨೦೨ ಮಿತಂ ಭುಙ್ಕ್ತೇ ಸಂವಿಭಜ್ಯಾಶ್ರಿತೇಭ್ಯೋ ಮಿತಂ ಸ್ವಪಿತ್ಯಮಿತಂ ಕರ್ಮ ಕೃತ್ವಾ ।
ದದಾತ್ಯಮಿತ್ರೇಷ್ವಪಿ ಯಾಚಿತಃ ಸಂಸ್ತಮಾತ್ಮವನ್ತಂ ಪ್ರಜಹತ್ಯನರ್ಥಾಃ ॥ವಿ-ನೀ
೨೦೩ ಮನುಃ॥ ವೇದಾಭ್ಯಾಸಸ್ತಪೋಜ್ಞಾನಂ ಶೌಚಮಿನ್ದ್ರಿಯನಿಗ್ರಹಃ ॥
ಧರ್ಮಕ್ರಿಯಾತ್ಮಚಿನ್ತಾ ಚ ಸಾತ್ತ್ವಿಕಂ ಗುಣಲಕ್ಷಣಮ್ ॥ ೧೨-೩೧॥
೨೦೪ ಆರಮ್ಭರುಚಿತಾಽಧೈರ್ಯಮಸತ್ಕಾರ್ಯಪರಿಗ್ರಹಃ ॥
ವಿಷಯೋಪಸೇವಾಚಾಜಸ್ರಂ ರಾಜಸಂ ಗುಣಲಕ್ಷಣಮ್ ॥ ೧೨-೩೨ ॥
೨೦೫ ಲೋಭಃ ಸ್ವಪ್ನೋಽಧೃತಿಃ ಕ್ರೌರ್ಯಂ ನಾಸ್ತಿಕ್ಯಂ ಭಿನ್ನವೃತ್ತಿತಾ ॥
ಯಾಚಿಷ್ಣುತಾ ಪ್ರಮಾದಶ್ಚ ತಾಮಸಂ ಗುಣಲಕ್ಷಣಮ್ ॥ ೧೨-೩೩॥
ದೇವತ್ವಂ ಸಾತ್ತ್ವಿಕಾ ಯಾನ್ತಿ ಮನುಷ್ಯತ್ವಂ ಚ ರಾಜಸಾಃ ॥
ತಿರ್ಯಕ್ತ್ವಂ ತಾಮಸಾ ನಿತ್ಯಮಿತ್ಯೇಷಾ ತ್ರಿವಿಧಾ ಗತಿಃ ॥ ೧೨-೪೦॥

೨೦೧ ಎಲ್ಲಾ ಇನ್ದ್ರಿಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನೂ (ಶಬ್ದ, ಸ್ಪರ್ಶ, ರೂಪ, ರಸ, ಗಂಧ) ಬೆಂಕಿಗೆ ಸಮಾನವನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದು ಅವುಗಳ ಕಡೆಯಿಂದ ಇನ್ದ್ರಿಯಂಗಳೆಂಬ ಕೆಟ್ಟ ಕುದುರೆಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸೆಂಬ ಹಗ್ಗದಿಂದ ಬಿಗಿಯ ಹಿಡಿದು ತನ್ನ ವಶದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡುತ್ತ ಬರಬೇಕು.

೨೦೨ ದೀರ್ಘಾಯುಸ್ಸನ್ನು ಬಯಸುವ ಬುದ್ಧಿವಂತನು ಆ ಯಿಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿಯು ರಸನೇಂದ್ರಿಯವೆನಿಸಿದ ನಾಲಗೆಯೊಂದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಹುಪ್ರಕಾರದಿಂದಲೂ ತಡೆದು ಸ್ವಾಧೀನದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಬರಬೇಕು.

೨೦೩ ಪುರುಷನು ಆರೋಗ್ಯವಂತನೂ, ಸೂಕ್ಷ್ಮಬುದ್ಧಿಯುಳ್ಳವನೂ, ಆಗಿರಬೇಕೆಂದಿದ್ದರೆ ನಿತ್ಯವು ಸ್ವಾದುವೆನಿಸಿಕೊಂಡು ರುಚಿಕರವಾದ, ಜಿಡ್ಡುಳ್ಳುದರಿಂದ ಸಾರವು ಬಲಕರವು ಮನೋಹರವು ಆದಂತಹ, ಸಾತ್ವಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೇ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡುತ್ತ ಬರಬೇಕು.

೨೦೪ ನಿತ್ಯವು ಕಾರ ಹುಳಿ ಉಪ್ಪುವುಳ್ಳ, ಬಲುಬಿಸಿಯಿಂದ ಕೂಡಿದ, ಚುರುಕಾದ, ಜಿಡ್ಡಿಲ್ಲದ, ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗೆ ಸುಡುತ್ತ ಬಾಯಾರಿಕೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ, ಪರಿಣಾಮದಲ್ಲಿ ದುಃಖ ಶೋಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಕೊಡತಕ್ಕ, ರಾಜಸ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ; ಹಳಸಿ, ವಾಸನೆ ಹಿಡಿದು, ನೀರಸವಾಗಿ, ರುಚಿಯಿಲ್ಲದೆ, ಎಂಜಲಾದ, ಅಶುದ್ಧವೆನಿಸಿದ, ಅಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ನಿದಾನವಾದ, ತಾಮಸ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ; ತಿನ್ನುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲೇಕೂಡದು.

೨೦೫ ಅತಿ ನಿದ್ರೆ, ಮೈಗಳ್ಳತನ, ಆಟದಿಂದ ಎಚ್ಚರ ತಪ್ಪುವುದು, ಮುಂತಾದ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಸುಖವನ್ನೂ ; ಆದಿಯಲ್ಲಿ ಅಮೃತದಂತೆ ರುಚಿಕರವಾದ ಇಂದ್ರಿಯ ವಿಷಯ ಸುಖವನ್ನೂ ; ತನ್ನನ್ನು (ಆತ್ಮನನ್ನು) ಮೋಸಮಾಡುವುದನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದು ಅವೆರಡನ್ನೂ ಬಿಡುವುದಕ್ಕೆ ಮತಿವಂತನಾದ ಮಾನವನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತ ಬರಬೇಕು.

---

೨೦೩ ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರಾಭ್ಯಾಸ, ಯಮ-ನಿಯಮಾದಿ ಸದಾಚಾರಾನುಷ್ಠಾನ, ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ, ಮೃಜ್ಜಲಾದಿಗಳಿಂದ ದೇಹನೈರ್ಮಲ್ಯ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ವಶದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ದಾನಾದಿ ಪುಣ್ಯಕರ್ಮಾಚರಣ, ಪರಮಾತ್ಮಧ್ಯಾನಾಸಕ್ತಿ ; ಇವು ಸತ್ವಗುಣ ಕಾರ್ಯಗಳು.

೨೦೪ ಫಲಾರ್ಥವಾಗಿ ಕರ್ಮಾನುಷ್ಠಾನ ಮಾಡುವುದು, ಅಲ್ಪ ವಿಷಯದಲ್ಲಿಯು ಅಧೈರ್ಯಪಡುವುದು, ನಿಷಿದ್ಧ ಕರ್ಮವನ್ನು ಮಾಡುವುದು, ಆವಾಗಲೂ ಇಂದ್ರಿಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುವುದು, ಮನಃಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯೇ ಇಲ್ಲದೆ ಆಶೆಯಿಂದ ಪ್ರವರ್ತಿಸುವುದು; ಇವೆಲ್ಲವು ರಜೋಗುಣ ಕಾರ್ಯವು.

ಅತ್ಯಧಿಕವಾದ ಧನಾಶೆ, ಅತಿನಿದ್ರೆ, ಅಸಂತೋಷ, ಭೂತದಯೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು, ಪರಲೋಕವಿಲ್ಲವೆಂಬ ಬುದ್ಧಿ, ಆಚಾರತ್ಯಾಗ, ಸದಾ ಯಾಚನೆಯ ಸ್ವಭಾವ, ಸತ್ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಅವಧಾನವಿಲ್ಲದಿರುವುದು ; ಇವೆಲ್ಲವು ತಮೋಗುಣದ ಲಕ್ಷಣವು.

೨೦೬ ಯದಗ್ರೇ ವಿಷವದಪಿ ಪರಿಣಾಮೇ ಽಮೃತಸದೃಶಂ ಬುದ್ಧಿ ಪ್ರಸಾದಜಂ ಸುಖಂ ತತ್ಸಾತ್ತ್ವಿಕಂ ಧರ್ಮಮೂಲ ಮಿತಿ ಬುದ್ಧ್ವಾ ತದೇವ ಸದಾ ಲಬ್ಧುಂ ಪ್ರಯತೇತ.

ಪುರುಷಧರ್ಮಾಃ.

೨೦೭ ಪುರುಷಃ ಸತ್ಯ ಶೌಚಾಚಾರ ನಿತ್ಯಃ ಸ್ವವರ್ಣಾಶ್ರಮೋಚಿತ ಧರ್ಮ ತತ್ಪರೋ ಭವೇತ್; ಭಯಾವಹ ಪರಧರ್ಮ ವಿಮುಖಶ್ಚ. (ಭ—ಗೀ)

೨೦೮ ಶಕ್ತಿ ವಿಷಯೇ ನ ಮುಹೂರ್ತ ಮಪ್ಯಪ್ರಯತಃ ಸ್ಯಾನ್ನಗ್ನೋ ವಾ. (ಆ—ಧ)

೨೦೯ ನ ತ್ಯಜೇತ್ಸ್ವಭಾವನಿಯತಂ ಕರ್ಮ ಸದೋಷಮಪಿ. (ಗೀ)

೨೧೦ ಸದಾ ಮನೀಷೀ ಯಜನದಾನತಪಃಕರ್ಮನಿರತೋ ಭವೇತ್.

೨೧೧ ನಾ ಪ್ರಯತೋ ಹೋಮ ಬಲಿಕರ್ಮ ಪೂಜ್ಯಪೂಜಾಧ್ಯಯನ ಮಭಿ ನಿರ್ವರ್ತಯೇತ್. (ಆ—ವೇ)

---

೨೦೬ ಸತ್ವಂ ಜ್ಞಾನಂ ತಮೋ ಽಜ್ಞಾನಂ ರಾಗದ್ವೇಷೌ ರಜಃ ಸ್ಮೃತಮ್ ।
ಏತದ್ವ್ಯಾಪ್ತಿಮದೇತೇಷಾಂ ಸರ್ವಭೂತಾಶ್ರಿತಂ ವಪುಃ॥ ೧೨ ೨೬॥ ಮನುಃ.
ತಮಸೋ ಲಕ್ಷಣಂ ಕಾಮೋ ರಜಸಸ್ತ್ವರ್ಥ ಉಚ್ಯತೇ ।
ಸತ್ತ್ವಸ್ಯ ಲಕ್ಷಣಂ ಧರ್ಮಃ ಶ್ರೈಷ್ಠ್ಯಮೇಷಾಂ ಯಥೋತ್ತರಮ್ ॥ ೧೨—೩೮॥
೨೦೭ ವರಂ ಸ್ವಧರ್ಮೋ ವಿಗುಣಃ ನ ಪಾರಕ್ಯಃ ಸ್ವನುಷ್ಠಿತಃ ॥
ಪರಧರ್ಮೇಣ ಜೀವನ್ ಹಿ ಸದ್ಯಃ ಪತತಿ ಜಾತಿತಃ ॥ ೧೦—೯೭॥
ಭಾ॥ ಶಾಂ॥ ಯಾದೃಶೈಃ ಸನ್ನಿಪತತಿ ಯಾದೃಶಾಂಶ್ಚೋಪಸೇವತೇ ॥
ಯಾದೃಗಿಚ್ಛೇಚ್ಚ ಭವಿತುಂ ತಾದೃಗ್ಭವತಿ ಪೂರುಷಃ॥ ೨೯೯—೩೨॥
ಯದಿ ಸನ್ತಂ ಸೇವತೇ ಯದ್ಯಸನ್ತಂ ತಪಸ್ವಿನಂ ಯದಿವಾ ಸ್ತೇನ ಮೇವ ॥
ವಾಸೋ ಯಥಾ ರಙ್ಗವಶಂ ಪ್ರಯಾತಿ ತಥಾ ಸ ತೇಷಾಂ ವಶ ಮಭ್ಯುಪೈತಿ॥ ೩೩॥

೨೦೬. ಆವ ಸುಖವು ಆದಿಯಲ್ಲಿ ವಿಷದಂತೆ ಅಸಹ್ಯವೆನಿಸಿದ್ದು ಬರುತ ಬರುತ ಅದರ ಫಲಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಮೃತದಂತೆ ಹಿತವಾಗುವುದೋ ಅಂತಹ ಸುಖವೇ ಬುದ್ಧಿಗೆ ನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಸಾತ್ವಿಕ ಸುಖವಾದುದರಿಂದ ಅದೇ ಧರ್ಮಮೂಲವೆಂದು ತಿಳಿದು, ಅದನ್ನಾವಾಗಲೂ ಪಡೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

ಪುರುಷಧರ್ಮಗಳು.

೨೦೭. ಮನೋವಾಗ್ದೇಹಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಆವಾಗಲೂ ಯಥಾರ್ಥ ಪ್ರವರ್ತನವು, ನೈರ್ಮಲ್ಯವು, ಉತ್ತಮವಾದ ನಡೆವಳಿಕೆ, ಈ ಮೂರಂಶಗಳನ್ನು ಬಿಡದೆ ಲಕ್ಷ್ಯವಿಟ್ಟು ಪುರುಷನು ನಡೆಯಿಸುತ್ತ ಬರುವುದಲ್ಲದೆ ; ತಾನಿರುವ ಕುಲ ಜಾತಿ ವರ್ಣ ಆಶ್ರಮಗಳಿಗೆ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಧರ್ಮದಲ್ಲಿಯೇ ಆಸಕ್ತನಾಗಿಯೂ ; ಭಯವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಇತರ ಧರ್ಮಗಳಿಗೆ ಮನಸ್ಸು ಕೊಡದವನಾಗಿಯೂ; ಇರಬೇಕು.

೨೦೮ ಶಕ್ತಿಯಿರುವಾಗ ಮೂತ್ರಾದಿ ವಿಸರ್ಜನೆ ಆದಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಾದರೂ ಶೌಚಾಚಮನವಿಲ್ಲದೆ ಅಶುದ್ಧನಾಗಿರಬಾರದು. ಬಟ್ಟೆ ಯಿಲ್ಲದೆ ಬೆತ್ತಲೆಯಾಗಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಇರಬಾರದು.

೨೦೯ ತನ್ನ ಬ್ರಾಹ್ಮಣಾದಿ ಸ್ವಭಾವಕ್ಕೆ ನಿಯತವಾದ ಕರ್ಮವು ದೇಶಕಾಲಾದಿ ದೋಷಗಳಿಂದ ದೂಷಿತವಾಗಿದ್ದರೂ, ಗುಣಹೀನವಾದರೂ, ಬಿಡದೆ ಮಾಡತಕ್ಕುದು.

೨೧೦ ಪ್ರಾಜ್ಞನಾದವನು ನಿತ್ಯವೂ ಯಜ್ಞ, ದಾನ, ತಪಸ್ಸು, ಈ ತ್ರಿವಿಧ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಬಿಡದೆ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ನಡೆಯಿಸುವನಾಗಿರಬೇಕು.

೨೧೧ ತಾನು ಅಶುಚಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ಹೋಮ, ಬಲಿಕ್ರಿಯೆ, ಆರ್ಯಪೂಜೆ, ಪಾಠ, ಭೋಜನ, ಮುಂತಾದುವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.

---

೨೦೬ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಧರ್ಮ, ಜ್ಞಾನ, ಪ್ರಕಾಶ, ತೃಪ್ತಿ, ಅಭಯ, ಆರೋಗ್ಯ, ಊರ್ಧ್ವಗತಿ, ದೇವತ್ವಾದಿ ಸತ್ಸೌಖ್ಯ; ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಸತ್ವಗುಣಕ್ಕೆ ಸೇರಿವೆ.

ಅಧರ್ಮ, ಅಜ್ಞಾನ, ಅಪ್ರಕಾಶ, ಶಾಸ್ತ್ರವಿರುದ್ಧ ಕಾಮ, ಅಸಂತೋಷ, ಭಯ, ರೋಗ, ಶೋಕ, ಮೋಹ, ಪ್ರಮಾದ, ತಿರ್ಯಗ್ಜನ್ಮಾದ್ಯಧೋಗತಿ ; ಇವು ಮೊದಲಾದ ಸರ್ವ ದುಃಖಗಳೂ ತಮೋಗುಣಕ್ಕೆ ಸೇರಿವೆ.

ಅರ್ಥಾಭಿಲಾಷೆ, ಸದಾ ಕಾರ್ಯೋದ್ಯೋಗ, ಅಭಿಮಾನ, ಲೋಭ, ದುಃಖಮಿಶ್ರ ಸುಖ ವಿಷಯ ಪ್ರವೃತ್ತಿ, ದಾಂಭಿಕಕಾಮ್ಯ ಕರ್ಮವನ್ನು ಮಾಡುವುದು, ಚಿತ್ತವಿಶ್ರಾಂತಿ ಯಿಲ್ಲದಿರುವುದು, ಮಧ್ಯಮಲೋಕಗತಿ, ಇವು ರಜೋಗುಣಕ್ಕೆ ಸೇರಿವೆಯೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

೨೧೨ ನಿತ್ಯಂ ದ್ವಿಜೋ ದೇವರ್ಷಿಪಿತ್ರತಿಥಿಭೂತಾನಿ ಯಥಾರ್ಹಂ ಯಜೇತ.

೨೧೩ ಸದಾ ನಿಯತಾತ್ಮಾ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ನಿವೃತ್ತಿ ಬನ್ಧ ಮೋಕ್ಷಾದೀನಿ ಯಥಾವದ್ಬುದ್ಧ್ವಾ ಧೃತ್ಯುತ್ಸಾಹಾನ್ವಿತಃ ಸನ್ ಸರ್ವಕರ್ಮಸು ಸಿದ್ಧ್ಯಸಿದ್ಧ್ಯೋ ರ್ನಿರ್ವಿಕಾರಃ ಪ್ರವರ್ತೇತ.

೨೧೪ ನ ಜಾತುಚಿ ತ್ಸೇವೇತ ಪರದಾರಾ ನಾಯುಷ್ಕಾಮಃ;
ನ ನಿಜಾಂ ಜಾಯಾಂ ಚೋಪೇಕ್ಷೇತ.

೨೧೫ ಪಿತರೌ ಸೋದರೀಃ ಪ್ರಜಾವತೀ ರ್ದುಹಿತೄಃ ಭ್ರಾತರೌ ಚ ಸದಾ ಪ್ರೀಣಯೇ ದ್ಯಥಾರ್ಹಮ್.

೨೧೬ ನಿತ್ಯಂ ಪುತ್ರಸ್ಯ ವಿದ್ಯಾಗಮಾರ್ಥಂ ವೃತ್ತ್ಯರ್ಥಂ ಚ ಪ್ರಯತೇತ. (ಆ—ಧ)

೨೧೭ ನ ಕದಾಪಿ ಸ್ತ್ರೀಧನೈ ರುಪಜೀವೇ ಲ್ಲೋಭಾನ್ಮೋಹಾದ್ವಾ;
ಯಥಾಯುಕ್ತೋ ವಿವಾಹ ಸ್ತಥಾಯುಕ್ತಾ ಪ್ರಜಾ ಭವತ್ಯತೋ ವರ್ಜಯೇ ತ್ಕು ವಿವಾಹಾನ್.

೨೧೮ ನ ನಾರೀ ಮವಜಾನೀತ ಕಾಂ ಚಿ ದ ಪಿ ಕದಾಪಿ.(ಆ—ವೇ)

---

೨೧೨ ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯೇನಾರ್ಚಯೇ ದೃಷೀನ್ ಹೋಮೈ ರ್ದೇವಾನ್ ಯಥಾವಿಧಿ।
ಪಿತ್ರೂನ್ ಶ್ರಾದ್ಧೈಶ್ಚ ನೄ ನನ್ನೈ ರ್ಭೂತಾನಿ ಬಲಿಕರ್ಮಣಾ ॥ ಮನು ॥

೨೧೪ ಸ್ವಾಂ ಪ್ರಸೂತಿಂ ಚರಿತ್ರಂ ಚ ಕುಲ ಮಾತ್ಮಾನ ಮೇವ ಚ ॥
ಸ್ವಂ ಚ ಧರ್ಮಂ ಪ್ರಯತ್ನೇನ ಜಾಯಾಂ ರಕ್ಷನ್ ಹಿ ರಕ್ಷತಿ ॥ ೯-೭॥
ನ ಹೀ ದೃಶ ಮನಾಯುಷ್ಯಂ ಲೋಕೇ ಕಿಂಚನ ವಿದ್ಯತೇ ॥
ಯಾದೃಶಂ ಪುರುಷಸ್ಯೇಹ ಪರದಾರೋಪಸೇವನಮ್ ॥ ೪-೧೩೪॥
ಸೂಕ್ಷ್ಮೇಭ್ಯೋಪಿ ಪ್ರಸಙ್ಗೇಭ್ಯಃ ಸ್ತ್ರಿಯೋ ರಕ್ಷ್ಯಾ ವಿಶೇಷತಃ ॥
ದ್ವಯೋ ರ್ಹಿ ಕುಲಯೋಃ ಶೋಕ ಮಾವಹೇಯು ರರಕ್ಷಿತಾಃ ॥ ೯-೫॥
ಅರಕ್ಷಿತಾ ಗೃಹೇ ರುದ್ಧಾಃ ಪುರುಷೈ ರಾಪ್ತಕಾರಿಭಿಃ ।
ಆತ್ಮಾನ ಮಾತ್ಮನಾ ಯಾಸ್ತು ರಕ್ಷೇಯು ಸ್ತಾಃ ಸುರಕ್ಷಿತಾಃ ॥ ೯-೧೨॥

೨೧೧ ದ್ವಿಜನು ನಿರಂತರವೂ ದೇವ, ಋಷಿ, ಪಿತೃ, ಅತಿಥಿ, ಭೂತಗಳು, ಇವುಗಳನ್ನು ಯಥಾವಿಧಿಯಾಗಿ ಪೂಜಿಸಬೇಕು.

೨೧೨ ಸರ್ವ ಕರ್ಮಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರವೃತ್ತಿ, ನಿವೃತ್ತಿ; ಬಂಧ, ಮೋಕ್ಷ; ಲಾಭ, ನಷ್ಟ; ಜಯ, ಅಪಜಯ; ಸುಖ, ದುಃಖ; ಇತ್ಯಾದಿ ದ್ವಂದ್ವಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಸರ್ವ ವಿಷಯದಲ್ಲಿಯೂ ಸಂತೋಷದಿಂದಲೂ, ಉತ್ಸಾಹದಿಂದಲೂ, ಕೂಡಿದವನಾಗಿ ಕಾರ್ಯಸಿದ್ಧಿಯಾದರೂ, ಆಗದಿದ್ದರೂ, ಮನೋವಿಕಾರವಿಲ್ಲದವನಾಗಿಯೇ ಪ್ರವರ್ತಿಸುತ್ತಬರಬೇಕು.

೨೧೩ ಆಯುಷ್ಕಾಮನಾದ ಪುರುಷನು ಎಂದಿಗೂ ಪರಸ್ತ್ರೀಯರನ್ನು ಕಾಮಿಸಕೂಡದು. ಸ್ವಸ್ತ್ರೀಯನ್ನು ಉಪೇಕ್ಷಿಸಲೂ ಕೂಡದು.

೨೧೪ ತಾಯಿತಂದೆಗಳನ್ನೂ, ಮಕ್ಕಳುಳ್ಳ ಅಕ್ಕತಂಗಿಯರು ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಇವರನ್ನೂ, ಅಣ್ಣತಮ್ಮಂದಿರನ್ನೂ, ಯಥಾಯೋಗ್ಯವಾಗಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

೨೧೫ ನಿತ್ಯವೂ ಮಗನ ಜೀವನಾರ್ಥವಾಗಿಯೂ, ವಿದ್ಯೆಗಾಗಿಯೂ, ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

೨೧೬ ಯಾವಾಗಲು ಲೋಭದಿಂದಾಗಲಿ, ಅಜ್ಞಾನ ಮೋಹಗಳಿಂದಾಗಲಿ, ಸ್ತ್ರೀಯರ ಧನದಿಂದ ಜೀವಿಸಬಾರದು ;

* ವಿವಾಹವು ಎಷ್ಟು ಉತ್ತಮವಾದರೆ ಸಂತಾನವು ಅಷ್ಟು ಉತ್ತಮವಾಗುವುದು. ಅದರಿಂದ ಅಕ್ರಮವಾದ ಮದುವೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. *

೨೧೭ ಹೆಂಗುಸನ್ನು ಆವಳನ್ನೂ ಎಂದೂ ಅವಮಾನಪಡಿಸಬಾರದು.

---

೨೧೧ ದೇವತೆಗಳನ್ನು ಹೋಮ ಕೀರ್ತನೆ ಪೂಜೆಗಳಿಂದಲೂ, ಋಷಿಗಳನ್ನು ಪಾಠ ಪ್ರವಚನ ಶಾಸ್ತ್ರವಿಮರ್ಶನಾದಿಗಳಿಂದಲೂ, ಪಿತೃಗಳನ್ನು ನಿತ್ಯ ತರ್ಪಣ ಶ್ರಾದ್ಧ ಸತ್ಸಂತಾನಾದಿಗಳಿಂದಲೂ, ಅತಿಥಿಗಳನ್ನು ಹವ್ಯಕವ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಅನ್ನವಸ್ತ್ರ ಪಾತ್ರಾದಿ ದಾನದಿಂದಲೂ, ಭೂತಗಳನ್ನು ಬಲಿಹರಣ ಅಹಿಂಸೆ ದಯೆಗಳಿಂದಲೂ, ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸಬೇಕು.

೨೧೬ * ಬ್ರಾಹ್ಮಾದಿಷು ವಿವಾಹೇಷು ಚತುರ್ಷ್ವೇವಾನುಪೂರ್ವಶಃ ।
ಬ್ರಹ್ಮವರ್ಚಸ್ವಿನಃ ಪುತ್ರಾ ಜಾಯನ್ತೇ ಶಿಷ್ಟಸಮ್ಮತಾಃ ॥ ೩–೩೯॥
ಯಾದೃಶಂ ಭಜತೇ ಹಿ ಸ್ತ್ರೀ ಸುತಂ ಸೂತೇ ತಥಾವಿಧಮ್ ।
ತಸ್ಮಾತ್ಪ್ರಜಾ ವಿಶುದ್ಧ್ಯರ್ಥಂ ಸ್ತ್ರಿಯಂ ರಕ್ಷೇತ್ಪ್ರಯತ್ನತಃ ॥ ೯–೯॥
* ಅನಿನ್ದಿತೈಃ ಸ್ತ್ರೀ ವಿವಾಹೈ ರನಿನ್ದ್ಯಾ ಭವತಿ ಪ್ರಜಾ ॥ ಮನುಃ.
ನಿನ್ದಿತೈರ್ನಿನ್ದಿತಾ ನೄಣಾಂ ತಸ್ಮಾನ್ನಿನ್ದ್ಯಾನ್ವಿವರ್ಜಯೇತ್ ॥ ೩–೪೨॥

೨೧೯ ನಾತಿ ವಿಸ್ರಮ್ಭಯೇತ್ಪ್ರತೀಪ ದರ್ಶಿನೀಮ್. (ಆ–ನೇ)

೨೨೦ ನ ಸರ್ವತ್ರಾ ಧಿಕುರ್ಯಾ ದಬಲಾಮ್.

೨೨೧ ನ ರಹಸ್ಯ ಮನುಶ್ರಾವಯೇ ದ್ವಧೂಮ್.

೨೨೨ ನಾ ಕಾರಣಾ ದುಪಸ್ಪೃಶೇ ದ್ವರವರ್ಣಿನೀಮ್.

೨೨೩ ಸ್ತ್ರೀಭಿ ರ್ಯಾವ ದರ್ಥ ಸಮ್ಭಾಷೀ ಸ್ಯಾತ್. (ಆ–ಸ)

೨೨೪ ನ ತಾಸಾಂ ನೃತ್ತಂ ಪಶ್ಯೇತ್.

೨೨೫ ನ ವಿಜನೇ ತಾಭಿಃ ಸಹ ಸಂವಸೇತ್.

೨೨೬ ನ ಪ್ರೇಕ್ಷೇತ ನಗ್ನಾಂ ಸ್ತ್ರಿಯಮ್.

ಸ್ತ್ರೀ ಧರ್ಮಾಃ

೨೨೭ ಸಾಧ್ವೀ ಸ್ತ್ರೀ ಭರ್ತಾರಂ ದುಶ್ಶೀಲ ಮಪಿ ದೇವಮಿವಾರಾಧಯೇತ್. (ವಾ–ಸೂ)

೨೨೮ ಪತ್ಯು ರ್ನ ಕದಾಪಿ ಕಿಂಚಿದ ಪ್ಯಪ್ರಿಯ ಮಾಚರೇತ್.

೨೨೯ ಪಶ್ಚಾ ತ್ಸಂವೇಶನಂ ಪೂರ್ವ ಮುತ್ಥಾನ ಮನವಬೋಧನಂ ಚ ಸುಪ್ತಸ್ಯ.

೨೩೦ ಸರ್ವಾಸು ಕ್ರಿಯಾಸು ತದಾನುಲೋಮ್ಯೇನ ಪ್ರವೃತ್ತಿಃ ಸ್ತ್ರಿಯಸ್ಸ್ಯಾತ್.

---

೨೨೦ ಅರ್ಥಸ್ಯ ಸಂಗ್ರಹೇ ಚೈನಾಂ ವ್ಯಯೇ ಚೈವ ನಿಯೋಜಯೇತ್ ॥
ಶೌಚೇ ಧರ್ಮೇಽನ್ನಪಕ್ತ್ಯಾಂ ಚ ಪಾರಿಣಾಹ್ಯಸ್ಯ ಚೇಕ್ಷಣೇ ॥ ೯-೧೧॥
(ಪಾರಿಣಾಹ್ಯಂ = ಗೃಹೋಪಕರಣಂ)

೨೨೩ ಅಸ್ವತನ್ತ್ರಾಃ ಸ್ತ್ರಿಯಃ ಕಾರ್ಯಾಃ ಪುರುಷೈಃ ಸ್ವೈರ್ದಿವಾನಿಶಮ್ ॥
ವಿಷಯೇಷು ಚ ಸಜ್ಜನ್ತ್ಯಃ ಸಂಸ್ಥಾಪ್ಯಾ ಆತ್ಮನೋ ವಶೇ ॥ ೯–೨॥

೨೨೭ ವಿಶೀಲಃ ಕಾಮವೃತ್ತೋ ವಾ ಗುಣೈರ್ವಾ ಪರಿವರ್ಜಿತಃ ॥
ಉಪಚರ್ಯಃ ಸ್ತ್ರಿಯಾ ಸಾಧ್ವ್ಯಾ ಸತತಂ ದೇವವತ್ಪತಿಃ ॥ ೫-೧೫೪॥ ಮನುಃ॥

೨೧೯ ವಿರೋಧವನ್ನೆಣಿಸತಕ್ಕ ಸ್ವಭಾವವುಳ್ಳ ಹೆಂಗುಸನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ನಂಬಬಾರದು.

೨೨೦ ಅಬಲೆಯಾದವಳಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅಧಿಕಾರವನ್ನು ಕೊಡಬಾರದು.

೨೨೧ ಹೆಂಗುಸಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ರಹಸ್ಯವನ್ನೂ ಹೇಳಕೂಡದು.

೨೨೨ ನಿಮಿತ್ತವಿಲ್ಲದೆ ಹೆಂಗುಸನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಹೋಗಬಾರದು.

೨೨೩ ಸ್ತ್ರೀಯರೊಡನೆ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಕೃತವೋ ಅಷ್ಟೇ ಮಾತನಾಡತಕ್ಕದ್ದು.

೨೨೪ ಅವರ ನಾಟ್ಯವನ್ನು ನೋಡಲು ಹೋಗಬಾರದು.

೨೨೫ ಯಾರೂ ಇಲ್ಲದ ಏಕಾಂತ ಸ್ಥಲದಲ್ಲಿ ಆ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಜತೆಯಲ್ಲಿ ನಿವಸಿಸಲು ಪ್ರವರ್ತಿಸಬಾರದು.

೨೨೬ ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಹೆಂಗಸು ಬೆತ್ತಲೆಯಾಗಿರುವಾಗ ನೋಡಲೇ ಕೂಡದು

ಸ್ತ್ರೀಧರ್ಮಗಳು.

೨೨೭ ಪತಿವ್ರತೆಯಾದವಳು ತನ್ನ ಪತಿಯು ದುಸ್ಸ್ವಭಾವದವನಾಗಿದ್ದರೂ ಬಿಡದೆ ಅವನನ್ನು ದೇವತೆಯಂತೆ ಆರಾಧಿಸಬೇಕು. (ಉಪಚಾರ ಮಾಡಬೇಕು)

೨೨೮ ಗಂಡನಿಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಎಲ್ಲಿಯೂ ಆವ ವಿಧವಾದ ಅನಿಷ್ಟವನ್ನೂ ನಡೆಯಿಸಕೂಡದು.

(ಹೆಂಗುಸರಿಗೆ ಪತಿಸೇವೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆ ಯಜ್ಞ ದಾನ ತಪಸ್ಸುಗಳು, ವ್ರತೋಪವಾಸಾದಿಗಳು, ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಿಲ್ಲ. ಪತಿಶುಶ್ರೂಷೆ ಯೊಂದೇ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಸದ್ಗತಿಗೊಡುವುದೆಂದು ಮನುವಚನವುಂಟು.)

೨೨೯ ಪತಿವ್ರತೆಗೆ ಗಂಡನು ಮಲಗಿದಮೇಲೆ ತಾನು ಮಲಗುವುದು, ಆತನು ನಿದ್ದೆ ಏಳದ ಮುಂಚೆಯೇ ತಾನು ಏಳುವುದು, ಆತನು ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಿರಲು ಎಚ್ಚರಮಾಡದಿರುವುದು, ಇದು ನಿತ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯವು.

೨೩೦ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಆ ಪತಿಯ ಅನುಮತಿಯಿಂದಲೇ ಪ್ರವರ್ತಿಸುತ್ತ ಬರಬೇಕು.

---

೨೨೫ ಮಾತ್ರಾ ಸ್ವಸ್ರಾ ದುಹಿತ್ರಾ ವಾ ನ ವಿವಿಕ್ತಾಸನೋ ಭವೇತ್ ।
ಬಲವಾ ನಿನ್ದ್ರಿಯಗ್ರಾಮೋ ವಿದ್ವಾಂಸಮಪಿ ಕರ್ಷತಿ ॥೨-೨೧೫॥

೨೨೮ ನಾಸ್ತಿ ಸ್ತ್ರೀಣಾಂ ಪೃಥಗ್ಯಜ್ಞೋ ನ ವ್ರತಂ ನಾಪ್ಯುಪೋಷಿತಮ್ ॥
ಪತಿಂ ಶುಶ್ರೂಷತೇ ಯೇನ ತೇನ ಸ್ವರ್ಗೇ ಮಹೀಯತೇ ॥ ೫-೧೫೫॥ ಮನುಃ.

೨೩೧ ತನ್ಮತೇನ ಕುಟುಮ್ಬಚಿನ್ತಾ ಮಾತ್ಮನಿ ಸನ್ನಿವೇಶಯೇತ್ಪತಿವ್ರತಾ.

೨೩೨ ಪತಿಹಿತಕಾರ್ಯೇಷು ಸಖೀವ ಛಾಯೇವ ದಾಸೀವ ವಾ ತ ಮನುಗಚ್ಛೇತ್ಸತೀ.

೨೩೩ ಭೋಜನೇ ರುಚಿತ ಮಿದ ಮಸ್ಮೈ ದ್ವೇಷ್ಯ ಮಿದ ಮಪಥ್ಯ ಮಿದ ಮಿತಿ ಚ ವಿದ್ಯಾತ್.

೨೩೪ ನೈವ ಭರ್ತು ರಾಜ್ಞಾ ಮನ್ತರಾ ದದ್ಯಾನ್ನಿಜಬನ್ಧುಭ್ಯೋ ಧನಾದಿಕಮ್.

೨೩೫ ನ ಜಾತು ಚಿ ತ್ಸ್ವಾತನ್ತ್ರ್ಯ ಮಿಚ್ಛೇದ್ಬುದ್ಧಿಮತೀ.

೨೩೬ ಶ್ವಶ್ರೂ ಶ್ವಶುರಯೋಃ ಶುಶ್ರೂಷಣೇ ಸದಾ ನಿರತಾ ಭವೇತ್.

೨೩೭ ನಿತ್ಯಂ ಗೃಹಕರ್ಮಣಿ ನಿಪುಣಾ ನಿರತಾ ಕ್ಷಮಾಶೀಲಾ ಸುನಿಯಮವತೀ ಚ ಸ್ಯಾತ್.

೨೩೮ ವೇಶ್ಮ ಚ ಸುಸಂಮೃಷ್ಟಸ್ಥಾನಂ ಶ್ಲಕ್ಷ್ಣಭೂಮಿತಲಂ ಹೃದ್ಯ ದರ್ಶನಂ ವಿರಚಿತವಿವಿಧಕುಸುಮಂ ತ್ರಿಷವಣಾರಚಿತಬಲಿಕರ್ಮ ಪೂಜಿತಮೇವಾತನಂ ಕುರ್ಯಾತ್.

೨೩೯ ಮಹಾನಸಂ ಚ ಸುಗುಪ್ತಂ ಸ್ಯಾದ್ದರ್ಶನೀಯಂ ಚ.

೨೪೦ ನಾಯಕಸ್ಯ ವ್ರತ ಮುಪವಾಸಂ ಚ ಸ್ವಯಮಪಿ ಕರಣೇನಾನುವರ್ತೇತ.

೨೪೧ ದುರ್ವ್ಯಾಹೃತಂ ದುರ್ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಮನ್ಯತೋ ಮನ್ತ್ರಣಂ ದ್ವಾರದೇಶಾವಸ್ಥಾನಂ ನಿರೀಕ್ಷಣಂ ವಾ ನಿಷ್ಕುಟೇಷು ಚಿರಮವಸ್ಥಾನ ಮಿತಿ ವರ್ಜಯೇತ್.

---

೨೪೦ ಸದಾ ಪ್ರಿಯಹಿತೇ ಯುಕ್ತಾ ಸ್ವಾಚಾರಾ ವಿಜಿತೇನ್ದ್ರಿಯಾ ॥
ಸೇಹ ಕೀರ್ತಿ ಮವಾಪ್ನೋತಿ ಪ್ರೇತ್ಯ ಚಾನುತ್ತಮಾಂ ಗತಿಮ್ ॥ (ಯಾಜ್ಞ)
ಬಾಲಯಾ ವಾ ಯುವತ್ಯಾ ವಾ ವೃದ್ಧಯಾ ವಾಪಿ ಯೋಷಿತಾ ॥
ನ ಸ್ವಾತನ್ತ್ರ್ಯೇಣ ಕರ್ತವ್ಯಂ ಕಿಂಚಿತ್ಕಾರ್ಯಂ ಗೃಹೇಷ್ವಪಿ ॥ ೫-೧೪೭॥

೧೩೧ ಪತಿಯ ಇಚ್ಛಾನುಸಾರವಾಗಿ ಕುಟುಂಬದ ಕಾರ್ಯವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ತಾನೇ ವಹಿಸುವವಳಾಗಬೇಕು.

೧೩೨ ಪತಿಹಿತಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸವಿಯುಂತೆಯೂ, ತೊತ್ತಿನಂತೆಯೂ, ಪತಿವ್ರತೆಯಾದವಳು ನೆರಳಿನಂತೆ ಆತನನ್ನು ಅನುವರ್ತಿಸಬೇಕು.

೧೩೩ ಭೋಜನ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಪತಿಗೆ ಇದು ರುಚಿಯಾದುದು, ಇದು ಇಷ್ಟವು ಇದನಿಷ್ಟವು, ಇದು ಪಥ್ಯವು ಇದಪಥ್ಯವು, ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು.

೧೩೪ ಗಂಡನ ಅಪ್ಪಣೆ ಯಿಲ್ಲದೆ ತನ್ನ ನೆಂಟರಿಗೆ ತಾನೇ ಬೇಕಾದುದನ್ನು ಕೊಡ ಕೂಡದು.

೧೩೫ ಬುದ್ಧಿಮತಿಯಾದವಳು ಯಾವಾಗಲು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ಬಯಸ ಬಾರದು.

೧೩೬ ಅತ್ತೆ ಮಾವಂದಿರ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಯಾವಾಗಲೂ ಆಸಕ್ತಳಾಗಿರಬೇಕು.

೧೩೭ ನಿರಂತರವೂ ಗೃಹಕೃತ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಜಾಣೆಯಾಗಿ ಬಲುಸೈರಣೆಯಿಂದಲೂ ನಿಯಮದಿಂದಲೂ ಕೂಡಿದವಳಾಗಿರಬೇಕು.

೧೩೮ ಮನೆಯನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ಗುಡಿಸಿ ಸಾರಿಸಿ ತೊಳೆದು ಬಗೆಬಗೆಯ ರಂಗವಲ್ಲಿಗಳು, ಚಿಗುರು, ಹೂವು, ಮೊದಲಾದುದರಿಂದ ರಮಣೀಯವಾಗಿರುವಂತೆ ಅಲಂಕರಿಸಿ, ತ್ರಿಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ಪೂಜಿಸಲ್ಪಟ್ಟದೆ ಈ ಮನೆ ಎಂಬಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು.

೧೩೯ ಅಡಿಗೆಯ ಮನೆಯನ್ನು ನೋಡುವುದಕ್ಕೆ ಮನೋಹರವಾಗಿಯೂ, ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗಿಯೂ, ಪದಾರ್ಥಗಳು ಸುರಕ್ಷಿತಗಳಾಗಿರುವಂತೆಯೂ, ಮಾಡಿಡಬೇಕು.

೧೪೦ ಪತಿಯ ವ್ರತವನ್ನೂ, ಉಪವಾಸಾದಿಗಳನ್ನೂ, ತಾನೂ ನಡೆಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಪ್ರವರ್ತಿಸಬೇಕು.

೧೪೧ ಬಿರುನುಡಿ, ಬಿರುನೋಟ, ಪರಪುರುಷರೊಡನೆ ಆಲೋಚನೆ, ಬಾಗಿಲಲ್ಲಿ ನಿಂತು ನೋಡುವುದು, ಹಿತ್ತಲಲ್ಲಿ ತೋಟದಲ್ಲಿ ಮರೆಯಾಗಿದ್ದುಕೊಂಡು ಪರರೊಡನೆ ಗುಸುಗುಟ್ಟುತ್ತ ನುಡಿವುದು, ಯಾರೂ ಇಲ್ಲದೆಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳಹೊತ್ತು ನಿಲ್ಲುವುದು, ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ವಿಯಾದವಳು ಬಿಡಲೇಬೇಕು.

---

೧೩೫ ಮನುಃ॥ ಶಯ್ಯಾಸನ ಮಲಙ್ಕಾರಂ ಕಾಮಂ ಕ್ರೋಧ ಮನಾರ್ಜವಮ್ ॥
ದ್ರೋಹಭಾವಂ ಕುಚರ್ಯಾಂ ಚ ಸ್ತ್ರೀಭ್ಯೋ ಮನು ರಕಲ್ಪಯತ್ ॥ ೯–೧೭॥
ಪಿತ್ರಾ ಭರ್ತ್ರಾ ಸುತೈ ರ್ವಾಪಿ ನೇಚ್ಛೇ ದ್ವಿರಹ ಮಾತ್ಮನಃ ॥
ಏಷಾಂ ಹಿ ವಿರಹೇಣ ಸ್ತ್ರೀ ಗರ್ಹ್ಯೇ ಕುರ್ಯಾದುಭೇ ಕುಲೇ ॥೫–೧೪೯॥

೨೪೨ ಸದಾ ಸಂಯಮಿತ ವಾಗಾದೀನ್ದ್ರಿಯಾ ಸವಸ್ತ್ರಾವಯೋದ್ಯಥಾರ್ಹಂ ಶ್ವಶ್ರೂ ಶ್ವಶುರ ಭಾವುಕ ದೇವರಾದೀನ್ ಪತಿಬನ್ಧೂನ್.

೨೪೩ ನಾಯಕಾಪಚಾರೇಷು ಕಿಂ ಚಿತ್ಕಲುಷಿತಾಪಿ ನಾತ್ಯರ್ಥಂ ನಿರ್ವದೇತ್.

೨೪೪ ಅತಿವ್ಯಯ ಮಸದ್ವ್ಯಯಂ ವಾ ಕುರ್ವಾಣಂ ಪತಿಂ ಬೋಧಯೇ ದ್ರಹಸಿ.

೨೪೫ ಸಾಂವತ್ಸರಿಕ ಮಾಯಂ ಸಂಖ್ಯಾಯ ತದನುರೂಪಂ ವ್ಯಯಂ ಕುರ್ಯಾತ್.

೨೪೬ ಸಮಾನಾಶ್ಚ ಸ್ತ್ರಿಯಃ ಕೌಶಲೇ ನೋಜ್ಜ್ವಲತಯಾ ಪಾಕೇನ ಮಾನೇನ ತಥೋಪಚಾರ್ಯೈ ರತಿಶಯೀತ.

೨೪೭ ಇಹ ಪರತ್ರ ಚ ಸುಖ ಮಿಚ್ಛನ್ತೀ ಸಾಧ್ವೀ ಮನೋವಾಗ್ದೇಹಕರ್ಮಭಿಃ ಪುರುಷಾನ್ತರಂ ನ ಭಜೇತ್.

೨೪೮ ನ ಜಾತ್ವಶ್ರು ಪಾತಯೇ ನ್ನಚಾಶ್ಲೀಲಮುದೀರಯೇತ್ಸರ್ವಥಾ.

೨೪೯ ನ ಚಾತಿ ವ್ಯಯಶೀಲಾ, ನ ಧರ್ಮವಿರೋಧಿನೀ, ನಾ ಪ್ರಸನ್ನಾನನಾ, ನ ಸತ್ಯ ಶೌಚ ಸದಾಚಾರ ಪ್ರಸಾಧನ ಹೀನಾ, ವರ್ತೇತ.

೨೫೦ ನಾ ನುಕ್ತ್ವಾ ನಿರ್ಗಚ್ಛೇ ದ್ಗೃಹಾ ನ್ನಾನುತ್ತರೀಯಾ.

೨೫೧ ನ ತ್ವರಿತಂ ತ್ವರಿತಂ ವ್ರಜೇತ್; ನ ಚ ಧಾವೇ ದ್ಯತ್ರ ಕುತ್ರಾಪಿ.

೨೫೨ ಆ ಗುಲ್ಫಂ ವಾಸಃ ಪರಿದಧ್ಯಾತ್.

೨೫೩ ನ ಪರ ಪುರುಷ ಮಭಿಭಾಷೇತಾ ನ್ಯತ್ರ ವಣಿಕ್ಪ್ರವ್ರಜಿತ ವೃದ್ಧ ವೈದ್ಯೇಭ್ಯಃ.

೨೫೪ ನ ಹಸೇ ದಪಾವೃತ ಮುಚ್ಚೈಃ; ನ ಸ್ಮಯೇತ ಚಾ ನಿಮಿತ್ತಂ, ಯದಿ ಸ್ಮಯೇತ ಹರ್ಷಾತಿರೇಕಾತ್ ತದಾ ಹಸ್ತೇನ ಮುಖಂ ಪಿಧಾಯ ಸ್ಮಯೇತ. (ಆ–ಧ)

---

೨೪೭ ಮನುಃ॥ ಪತಿಂ ಯಾ ನಾಭಿಚರತಿ ಮನೋ ವಾಗ್ದೇಹಸಂಯತಾ ॥
ಸಾ ಭರ್ತೃಲೋಕಾ ನಾಪ್ನೋತಿ ಸದ್ಭಿಃ ಸಾಧ್ವೀತಿ ಚೋಚ್ಯತೇ ॥ ೯—೨೯॥

೨೪೨ ಯಾವಾಗಲು ಬಾಯಿ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಅತ್ತೆ ಮಾವ ಭಾವ ಮೈದನ ಮೊದಲಾದವರನ್ನು ಯಥಾಯೋಗ್ಯವಾಗಿ ಮರ್ಯಾದೆಯಿಂದ ಉಪಚರಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

೨೪೩ ಗಂಡನು ಏನಾದರೂ ತಪ್ಪುಮಾಡಿದ್ದರೆ ಆ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ತನಗೆ ಮನಸ್ಸು ಕೆಟ್ಟದ್ದರೂ ಅತಿಯಾಗಿ ವಾದಿಸಬಾರದು.

೨೪೪ ಭರ್ತಾರನು ಅತಿಯಾಗಿ ವೆಚ್ಚಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೂ ದುರ್ವ್ಯಯವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೂ ರಹಸ್ಯದಲ್ಲಿ ಬೋಧಿಸಬೇಕಲ್ಲದೆ ಬಹಿರಂಗದಲ್ಲಿ ಹೇಳಬಾರದು.

೨೪೫ ತನ್ನ ಯಜಮಾನಗೆ ಬರುವ ವರ್ಷದ ಬರಮಾನವನ್ನು ಎಣಿಸಿಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ವೆಚ್ಚವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

೨೪೬ ತನ್ನ ಸಮಾನರಾದ ಹೆಂಗುಸರನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡು ಜಾಣತನ, ಅಲಂಕಾರ, ಅಡಿಗೆ, ಮಾನ, ಮರ್ಯಾದೆ, ಪತಿಶುಶ್ರೂಷೆ, ಮೊದಲಾದ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅವರನ್ನು ಮೀರಿಸುತ್ತ ಬರಬೇಕು.

೨೪೭ ಇಹದಲ್ಲಿಯೂ ಪರದಲ್ಲಿಯೂ ಸುಖವನ್ನು ಬಯಸುವ ಪತಿವ್ರತಾ ಶಿರೋಮಣಿಯು ತ್ರಿಕರಣಗಳಿಂದಲೂ (ಮನೋವಾಕ್ಕಾಯ ಕರ್ಮಗಳಿಂದ) ಪರಪುರುಷರನ್ನು ಸೇವಿಸಕೂಡದು.

೨೪೮ ಯಾವಾಗಲು ಕಣ್ಣೀರು ಬೀಳಿಸಬಾರದು. ತಾನು ಬಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದಾಗಲಿ, ಹೆರವರನ್ನು ಬೈಯುವುದಾಗಲಿ, ಕೂಡಲೇ ಕೂಡದು.

೨೪೯ ಸತ್ಯ, ಶೌಚ, ಸದಾಚಾರ, ಅಲಂಕಾರಗಳನ್ನು ಆವಾಗಲೂ ಬಿಟ್ಟಿರುವಳಾಗಬಾರದು. ಮತ್ತು ಬಹಳ ವೆಚ್ಚಮಾಡುವಳೂ, ಧರ್ಮಲೋಪಮಾಡುವಳೂ, ಸಂತೋಷವಿಲ್ಲದ ಮುಖವುಳ್ಳವಳೂ, ಆಗಿರಕೂಡದು.

೨೫೦ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಜಮಾನರಿಗೆ ಹೇಳದೆಯೇ, ಮೈಮೇಲೆ ಸೆರಗು ಹೊದಿದುಕೊಳ್ಳದೆಯೇ, ಹೊರಗೆ ಹೋಗಕೂಡದು.

೨೫೧ ಬೇಗನೆ ಬೇಗನೆ ನಡೆಯಬಾರದು. ಎಲ್ಲಿಯೂ ಓಡಲು ಬಾರದು.

೨೫೨ ಕಾಲು ಹಿಮ್ಮಡದ ವರೆಗೆ ಸೀರೆಯನ್ನು ಉಟ್ಟಿರಬೇಕು.

೨೫೩ ಬಣಜಿಗ (ವರ್ತಕ), ಸನ್ಯಾಸಿ, ಮುದಿವೈದ್ಯ, ಇವರು ಹೊರತು ಪರಪುರುಷರ ಎದುರಿಗೆ ಮಾತನಾಡಬಾರದು.

೨೫೪ ನಿಮಿತ್ತವಿಲ್ಲದೆ ಬಹಿರಂಗದಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ನಗಬಾರದು. ಒಂದುವೇಳೆ ಸಂತೋಷಾತಿಶಯದಿಂದ ನಗಬೇಕಾದರೆ ಮೊಗವನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ಮರೆಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮೆಲ್ಲನೆ ನಗಬಹುದು.

೨೫೫ ನ ಕದಾಪಿ ಭರ್ತಾರಂ ತದ್ಬಂಧೂನ್ ವಾ ದೂಷಯೇತ್. (ವಾ)

೨೫೬ ನ ಗಣಿಕಾ ಧೂರ್ತಾಭಿಸಾರಿಣೀ ದುಶ್ಶೀಲಾ ಪ್ರವ್ರಜಿತಾ ಪ್ರೇಕ್ಷಣಿಕಾಮಾಯಾಮೂಲಕುಹಕಕಾರಿಕಾದಿಭಿ ಸ್ಸಹೈಕತ್ರ ತಿಷ್ಠೇತ್.

೨೫೭ ಸಂಸರ್ಗೇಣ ಹಿ ಚಾರಿತ್ರಂ ದುಷ್ಯತೀತಿ ಧ್ರುವಂ ಪ್ರತೀಯಾತ್.

೨೫೮ ಗೋರಸಾದ್ಘೃತಕರಣಂ, ತೈಲಗುಡಾದಿಪಾಕನಿಷ್ಪಾದನಂ, ಧಾನ್ಯಕುಟ್ಟನ ಕಣ್ಡನ ಕ್ರಯ ವಿಕ್ರಯಾದ್ಯವೇಕ್ಷಣಂ, ಭೃತ್ಯವೇತನ ಭರಣಂ, ಕೃಷಿ ಪಶುಶಿಶುಪಾಲನಚಿನ್ತಾ, ವಾಹನವಿಧಿಯೋಗಾಃ, ಶುಕಶಾರಿಕಾದ್ಯವೇಕ್ಷಣಂ, ದೈವಸಿಕಾಯವ್ಯಯ ಪಿಣ್ಡೀಕರಣ ಮಿತಿ ಚ ಸಮ್ಯ ಗ್ವಿದ್ಯಾತ್.

೨೫೯ ಸರ್ವೌಷಧೀನಾಂ ಬೀಜಗ್ರಹಣಂ, ಕಾಲೇವಾಪಶ್ಚ;

ಕಸ್ತೂರ್ಯಾದಿ ದುರ್ಲಭಾನಾಂ ದ್ರವ್ಯಾಣಾಂ ಸದೌಷಧಾನಾಂ ಚ ಭವನೇಷು ಪ್ರಚ್ಛನ್ನಂ ನಿಧಾನಂ ಕುರ್ಯಾತ್.

೨೬೦ ಪ್ರೋಷಿತಭರ್ತೃಕಾ ತು ಪರಿತ್ಯಜೇ ದ್ಧಾಸ್ಯಂ, ಕ್ರೀಡಾಂ, ಪರಗೃಹಗಮನಂ, ಪರಿಷ್ಕರಣಂ, ಸಮಾಜಪ್ರವೇಶನ ಮುತ್ಸವದರ್ಶನಂ ಚ.

೨೬೧ ಪಿತೃ ಭ್ರಾತೃ ಪತಿಜ್ಞಾತಿಭಿಃ ಶ್ವಶುರಾಭ್ಯಾಂ ದೇವರಾದಿಭಿಶ್ಚ ಸಾಧ್ವ್ಯಃ ಸದಲಙ್ಕಾರ ವಸನಾಶನಾದಿನಾ ಸಮ್ಮಾನನೀಯಾ ಭವೇಯುಃ.

---

೨೫೭ ಪಾನಂ ದುರ್ಜನ ಸಂಸರ್ಗಃ ಪತ್ಯಾಚ ವಿರಹೋಽಟನಮ್ ॥
ಸ್ವಪ್ನೋಽನ್ಯ ಗೇಹವಾಸಶ್ಚ ನಾರೀಸನ್ದೂಷಣಾನಿ ಷಟ್ ॥ ೯—೧೩॥ ಮನುಃ.

೨೬೧ ಪಿತೃಭಿರ್ಭ್ರಾತೃಭಿಶ್ಚೈತಾಃ ಪತಿಭಿರ್ದೇವರೈಸ್ತಥಾ ।
ಪೂಜ್ಯಾ ಭೂಷಯಿತವ್ಯಾಶ್ಚ ಬಹು ಕಲ್ಯಾಣ ಮೀಪ್ಸುಭಿಃ ॥ ೩—೫೫॥
ಯತ್ರ ನಾರ್ಯಸ್ತು ಪೂಜ್ಯನ್ತೇ ರಮನ್ತೇ ತತ್ರ ದೇವತಾಃ ।
ಯತ್ರೈತಾಸ್ತು ನ ಪೂಜ್ಯನ್ತೇ ಸರ್ವಾಸ್ತತ್ರಾ ಫಲಾಃ ಕ್ರಿಯಾಃ ॥೫೬॥
ತಸ್ಮಾದೇತಾಃ ಸದಾ ಪೂಜ್ಯಾ ಭೂಷಣಾಚ್ಛಾದನಾಶನೈಃ ।
ಭೂತಿಕಾಮೈರ್ನರೈರ್ನಿತ್ಯಂ ಸತ್ಕಾರೇಷೂತ್ಸವೇಷು ಚ ॥ ೩—೫೯॥

೨೫೫ ಎಂದಿಗೂ ಗಂಡನನ್ನೂ, ಗಂಡನ ನೆಂಟರನ್ನೂ, ದೂಷಿಸಕೂಡದು.

೨೫೬ ಸೂಳೆ, ಕುಂಟಲೆ, ಪಾಪರಿ, ದುಶ್ಶೀಲೆ, ವಿರಕ್ತೆ, ಮುಂತಾದವರೊಡನೆ ಸೇರಿ, ಬಂದುಕಡೆ ನಿಲ್ಲಬಾರದು.

೨೫೭ ಸಹವಾಸದಿಂದ ನಡವಳಿಕೆ ಕೆಡುವುದೆಂದು ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿ ನಂಬಬೇಕು.

೨೫೮ ಹಾಲಿನಿಂದ ಮೊಸರು ಬೆಣ್ಣೆ ತುಪ್ಪ ಮಾಡುವುದನ್ನೂ, ಎಣ್ಣೆ ಬೆಲ್ಲ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಪಾಕವನ್ನೂ; ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಕೇರಿ ಹರಳುಮಾಡುವುದನ್ನೂ; ಭೃತ್ಯರಮೇಲೆ ವಿಚಾರವನ್ನೂ; ಬೇಸಾಯ, ಪಶುಪಾಲನೆ, ಶಿಶುರಕ್ಷಣೆ, ಇವುಗಳಮೇಲೆ ವಿಚಾರವನ್ನೂ, ವಾಹನಗಳ, ೯ಳಿ ಮುಂತಾದವುಗಳ, ವಿಷಯವನ್ನೂ; ದಿನಚರಿಯ ಲೆಕ್ಕದ ಆದಾಯ ವೆಚ್ಚವನ್ನೂ; ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದವಳಾಗಿರಬೇಕು.

೨೫೯ ಬಳ್ಳಿಯ ಗಿಡಗಳ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಆಯಾಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಟ್ಟಿದ್ದು, ಬಿತ್ತಿ, ಬೆಳೆಸಬೇಕು. ಕಸ್ತೂರಿ ಮುಂತಾದ ದೊರೆಯದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು, ಔಷಧ ಗಳನ್ನು, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬಚ್ಚಿಟ್ಟಿರಬೇಕು.

೨೬೦ ಗಂಡನು ಊರಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಾಗ ತಾನು ಬೇರೇ ಮನೆಗೆ ಹೋಗುವುದು, ಪರರ ಸೇವೆ ಮಾಡುವುದು, ಆಟವಾಡುವುದು, ಅಲಂಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಉತ್ಸವ ನೋಡುವುದಕ್ಕೆ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದು, ಮುಂತಾದುವನ್ನು ಬಿಟ್ಟಿರಬೇಕು.

೨೬೧ ಪತಿವ್ರತೆಯು ತನ್ನ ಅನ್ನವಸ್ತ್ರಾಲಂಕಾರಾದಿ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ತಂದೆ, ಅಣ್ಣ ತಮ್ಮಂದಿರು, ಗಂಡನ ಜ್ಞಾತಿಗಳು, ಅತ್ತೆಮಾವಂದಿರು, ಭಾವಮೈದನರು, ಇವರುಗಳಿಂದ ಮಾನದೊಡನೆ ಭರಿಸಲ್ಪಡುವಳಾಗಿರಬೇಕು. ಎಂದಿಗೂ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದಿಂದಿರತಕ್ಕವಳಾಗಿರಕೂಡದು.

---

೨೫೭ "ಗಂಡನನ್ನು ಅಗಲುವುದು, ದೇಶದಲ್ಲಿ ತಿರುಗುವುದು, ನೆರಮನೆಯಲ್ಲಿ ರುವುದು, ದುರ್ಜನರ ಸಹವಾಸಮಾಡುವುದು, ಕುಡಿಯುವುದು, ಸದಾ ನಿದ್ರೆಮಾಡುವುದು; ಇವು ಆರೂ ನಾರಿಯರಿಗೆ ಕೆಟ್ಟತನವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುವು." ಎಂದು ಮನುವಚನವು.

೨೬೦ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು, ಅಣ್ಣ ತಮ್ಮಂದಿರು, ಗಂಡ ಮಾವ ಮೊದಲಾದ ಶುಭಾಭಿಲಾಷಿಗಳೆಲ್ಲರೂ ಮನೆಯನ್ನೇ ನಂಬಿರುವ ಸದಾಚಾರಿಣಿಯರಾದ ಸ್ತ್ರೀಯರನ್ನು ಉಡಿಗೆ ತೊಡಿಗೆ ಊಟ ಉಪಚಾರಗಳಿಂದ ಗೌರವಿಸುತ್ತ ಪೋಷಿಸಿಕೊಂಡು ಬರಬೇಕು. ಎಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಸಂತೋಷದಿಂದ ನಲಿಯುತ್ತಿರುವರೋ ಅಲ್ಲಿ ದೇವತೆಗಳೂ ನಲಿಯುತ್ತಿರುವರು. ಆವ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಾರಿಯರು ಗೌರವಿಸಲ್ಪಡರೋ ಅಲ್ಲಿ ಸರ್ವ ಕರ್ಮಗಳೂ ನಿಷ್ಫಲಗಳೇ ಆಗುವುವು" ಎಂದು ಮನುಸ್ಮೃತಿ ಸಾರುತ್ತಿದೆ.

ದಮ್ಪತಿಧರ್ಮಾಃ. (ದಾನಂ ಪ್ರತಿಗ್ರಹಶ್ಚ)

೧೬೧ ದಮ್ಪತೀ ಧರ್ಮಾರ್ಥಕಾಮೇಷು ಯಥಾ ಮಿಥೋ ನ ವ್ಯಭಿಚರೇತಾಂ ತಥಾ ಸದಾ ಯತೇಯಾತಾಮ್. (ಮನುಃ)

೧೬೨ ಕಾಲೇ ಸ್ವಾಮಿನಾ ವನ್ನಾರ್ಥಿನಂ ನ ಪ್ರತ್ಯಾಚಕ್ಷೀಯಾತಾಮ್. (ಆ-ಧ)

೧೬೪ ಜಾಯಾಪತೀ ವಿಪ್ರಾದಿಷು ಭುಕ್ತವತ್ಸು ತದವಶಿಷ್ಟಂ ಭುಞ್ಜೀಯಾತಾಮ್.

೧೬೫ ಅಭಾವೇ ಭೂಮಿರುದಕಂ ತೃಣಾನಿ ಕಲ್ಯಾಣೀ ವಾಗಿತ್ಯೇತಾನಿ ವೈ ಸತೋಽಗಾರೇ ನ ಕ್ಷೀಯನ್ತೇ ಕದಾಚನೇತಿ.

೧೬೬ ತತ್ರ ಗುಣಾನ್ ಸಮೀಕ್ಷ್ಯ ಯಥಾಶಕ್ತಿ ದೇಯ ಮರ್ಥಿಭ್ಯೋ ದಮ್ಪತಿಭ್ಯಾಮ್;

ಇನ್ದ್ರಿಯಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಸ್ಯ ತು ಭಿಕ್ಷಣ ಮನಿಮಿತ್ತಂ ನ ತದಾದ್ರಿಯೇತ.

೧೬೭ ಅನ್ಧ ಪಙ್ಗು ಮೂಕ ಬಧಿರ ವ್ಯಾಧ್ಯುಪಹತಾದಿಭ್ಯೋ ದೇಯಾ ನ್ಯವಶ್ಯ ಮಶನವಸನಾದೀನಿ.

೧೬೮ ಯಶ್ಚ ಸಞ್ಚಯಂ ಕುರುತೇ, ಧರ್ಮಾರ್ಥಂ ನ ವಿನಿಯುಂಕ್ತೇ, ನ ತಸ್ಮೈ ದೇಯಮ್.

೧೬೯ ಸ್ಥಿತ್ಯರ್ಥಂ ಪ್ರತಿಗೃಹ್ಣೀಯಾ ತ್ಸದ್ಭ್ಯಃ; (ತತ್ರ) ಸಂಘಾನ್ನ ಮಭೋಜ್ಯಮ್; ಪರಿಕ್ರುಷ್ಟಂ ಚ.

---

೧೬೧ ಮನುಃ॥ ಅನ್ಯೋನ್ಯಸ್ಯಾ ವ್ಯಭೀಚಾರೋ ಭವೇದಾ ಮರಣಾನ್ತಿಕಃ।
ಏಷ ಧರ್ಮಃ ಸಮಾಸೇನ ಜ್ಞೇಯಃ ಸ್ತ್ರೀಪುಂಸಯೋಃ ಪರಃ॥ ೩-೧೧೬॥
ತಥಾ ನಿತ್ಯಂ ಯತೇಯಾತಾಂ ಸ್ತ್ರೀಪುಂಸಾತು ಕೃತಕ್ರಿಯೌ।
ಯಥಾ ನಾಭಿಚರೇತಾಂ ತೌ ವಿಯುಕ್ತಾ ವಿತರೇತರಮ್॥ ೩-೧೦೨॥
ಸನ್ತುಷ್ಟೋ ಭಾರ್ಯಯಾ ಭರ್ತಾ ಭರ್ತ್ರಾ ಭಾರ್ಯಾ ತಥೈವ ಚ।
ಯಸ್ಮಿನ್ನೇವ ಕುಲೇ ನಿತ್ಯಂ ಕಲ್ಯಾಣಂ ತತ್ರವೈ ಧ್ರುವಮ್॥ ೩-೬೦॥

ದಾಂಪತಿಧರ್ಮಗಳು (ಕೊಡುವುದು, ಕೊಳ್ಳುವುದು.)

೨೬೨ ಆವಾಗಲೂ ಗಂಡ ಹೆಂಡಿರಿಬ್ಬರೂ ಧರ್ಮ, ಅರ್ಥ, ಕಾಮ, ಈ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರವಾಗಿ ತಪ್ಪಿಹೋಗದೆ ಯುಕ್ತಾನುಸಾರವಾಗಿ ನಡೆಸುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವರಾಗಿ ಇರಬೇಕು.

ಯಾವಜ್ಜೀವವೂ ಗಂಡ ಹೆಂಡಿರಿಬ್ಬರೂ ಮನಸ್ಸಂತೋಷಯುಕ್ತರಾಗಿ ಯಾವ ಕುಲದಲ್ಲಿದ್ದು ನಿರಂತರ ಧರ್ಮಾಚರಣೆಯನ್ನು ಮಾಡುವರೋ ಆ ಕುಲದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಯಾಣ ಪರಂಪರೆಯು ತಪ್ಪದೆ ನಡೆಯುವುದೆಂದು ಮನುವಚನವುಂಟು.

೨೬೩ ಭೋಜನಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅನ್ನಾರ್ಥಿಯಾಗಿ ಬಂದವನನ್ನು ಮನೆಯ ಯಜಮಾನರು ನಿರಾಕರಿಸಬಾರದು. ಕೊಂಚವಾದರೂ ಕೊಡಬೇಕು.

೨೬೪ ದಂಪತಿಗಳು ಅತಿಥಿ ಮುಂತಾದವರು ಉಂಡುದು ಆದಮೇಲೆ ಉಳಿದುದನ್ನು ಉಂಬುವರಾಗಬೇಕು.

೨೬೫ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅನ್ನವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸ್ಥಲ, ನೀರು, ಹುಲ್ಲು, ಮುಂತಾದುದು ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾತುಗಳಾದರೂ, ಆವಾಗಲೂ ಕಡಮೆಯಾಗಿರಬಾರದು. ಎಂದರೆ ಇಬ್ಬರೂ ಉಪಚಾರಮಾಡಬೇಕು.

೨೬೬ ಅದರಲ್ಲಿ ಬಂದ ಅತಿಥಿಗಳ ಗುಣವನ್ನು ತಿಳಿದು ಕೈಯಲ್ಲಾದಮಟ್ಟಿಗೆ ಉಪಕರಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಇತರೇಂದ್ರಿಯ ಪ್ರೀತಿಕರವಾದ ಗಂಧ ಮಾಲ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಬೇಡುವುದಾದರೆ ಅದನ್ನು ತಕ್ಕ ನಿಮಿತ್ತವಿಲ್ಲದೆ ಆದರಿಸಬೇಕಾದ ಕೆಲಸವಿಲ್ಲ.

೨೬೭ ಕುರುಡ, ಕುಂಟ, ಮೂಕ, ಕಿವುಡ, ರೋಗಿ ಮುಂತಾದವರಿಗೆ ಅನ್ನಾದಿಗಳನ್ನು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ತಾವು ಉಂಬುವುದರಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಸಿಯಾದರೂ ಕೊಡಬೇಕು.

೨೬೮ ಯಾವನು ಲೋಭದಿಂದ ತಿನ್ನದೆ ಉಣ್ಣದೆ ಕೂಡಿಡುವನೋ ಧರ್ಮಾರ್ಥವಾಗಿಯೂ ವೆಚ್ಚಮಾಡನೋ, ಅಂತಹವನಿಗೆ ಕೊಡಕೂಡದು.

೨೬೯ ಜೀವನಾರ್ಥವಾಗಿ ಸಜ್ಜನರಿಂದ ಅನ್ನಾದಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಗುಂಪುಗೂಡಿಕೊಂಡುಂಬುವುದು; "ಎಲ್ಲೈ ಅಶನಾರ್ಥಿಗಳೇ ಎಲ್ಲರೂ ಬಂದು ಉಂಡುಹೋಗಿರಿ" ಎಂದು ಕೂಗಿಸಿಕೊಂಡುಂಬುವುದು ; ಇಂತಹ ಅಶುಚಿ ಅನಾದರವುಳ್ಳ ಅನ್ನವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು.

---

೨೬೪ ಭುಕ್ತವತ್ಸ್ವಥ ವಿಪ್ರೇಷು ಸ್ವೇಷು ಭೃತ್ಯೇಷು ಚೈವ ಹಿ।
ಭುಂಜೀಯಾತಾಂ ತತಃ ಪಶ್ಚಾದವಶಿಷ್ಟಂ ತು ದಂಪತೀ ‖೩–೧೧೬‖

೨೩೦ ಆಪದ್ಗತಸ್ತು ಯತಸ್ತತೋ ವಾ ; ನಾತ್ಯನ್ತ ಮನ್ವಪಸ್ಯೇತ್; ವೃತ್ತಿಂ ಪ್ರಾಪ್ಯ ವಿರಮೇತ್. (ಆ-ಧ)

೨೩೧ ನ ರಾಜ್ಞೋಽಸತಶ್ಚ ಪ್ರತಿಗೃಹ್ಣೀಯಾ ದನಾಪದಿ, ನ ಭವೇ ಚ್ಛೇದವಶ್ಯ ಭರ್ತವ್ಯೋ ಬಾಲವೃದ್ಧಾದಿಶ್ಚ ; ನೇಹೇತ ಚ ಧನಸಞ್ಚಯಮ್. ಯದ್ಯೇಕಾಕೀ ಸ್ಯಾತ್ತದಾ ಶಿಲೋಂಛೇನಾಪಿ ವರ್ತಯೇ ದ್ವಾ.

ಬುದ್ಧಿಶುದ್ಧಿವೃದ್ಧಿಃ.

೨೩೨ ಬುದ್ಧೇಶ್ಶುದ್ಧಿಂ ವೃದ್ಧಿಂ ಚಾಭೀಪ್ಸುಃ ಸರ್ವದಾ ಸುಬೋದರ್ಕಾಣಿ ಸಚ್ಛಾಸ್ತ್ರಾಣಿ ಸಮ್ಯಗಭ್ಯಸ್ಯೇ ದನುತಿಷ್ಠೇ ಚ್ಚಾತ್ಮನೋ ನಿಃಶ್ರೇಯಸಕಾಮ, ಆಯು ರ್ದೀರ್ಘಂ ಜಿಜೀವಿಷುಶ್ಚ ಸ್ವವಿಹಿತಕರ್ಮಾಣಿ.

೨೩೩ ನ ಚಞ್ಚಲಂ ಮನೋಽನುಭ್ರಾಮಯೇತ್. (ಆ-ವೇ)

೨೩೪ ನಾತ್ಯುಚ್ಛ್ರಿತ ಸತ್ತ್ವೋ ಭವೇ ನ್ನಾಧೀರಶ್ಚ.

೨೩೫ ಪ್ರಕೃತಿ ಮಭೀಕ್ಷ್ಣಂ ಸ್ಮರೇ ನ್ಮಾನವಃ ಸರ್ವತ್ರ.

೨೩೬ ಹೇತುಪ್ರಭಾವನಿಶ್ಚಿತಃ ಸ್ಯಾ ದ್ಧೇತ್ವಾರಮ್ಭನಿತ್ಯಶ್ಚ ಪ್ರತ್ಯಹಂ ಮತಿಮಾ ನ್ಮನುಜಃ.

---

೨೩೨ ಬುದ್ಧಿವೃದ್ಧಿಕರಾಣ್ಯಾಶು ಧನ್ಯಾನಿ ಚ ಹಿತಾನಿ ಚ|
ನಿತ್ಯಂ ಶಾಸ್ತ್ರಾಣ್ಯವೇಕ್ಷೇತ ನಿಗಮಾಂಶ್ಚೈವ ವೈದಿಕಾನ್|| ೪-೧೯||
ಯಥಾ ಯಥಾ ಹಿ ಪುರುಷಃ ಶಾಸ್ತ್ರಂ ಸಮಧಿಗಚ್ಛತಿ|
ತಥಾ ತಥಾ ವಿಜಾನಾತಿ ವಿಜ್ಞಾನಂ ಚಾಸ್ಯ ರೋಚತೇ|| ೪-೨೦||

೨೩೩ ಭ-ಗೀ|| ಯತೋ ಯತೋ ನಿಶ್ಚರತಿ ಮನಶ್ಚಞ್ಚಲ ಮಸ್ಥಿರಮ್ |
ತತಸ್ತತೋ ನಿಯಮ್ಯೈತ ದಾತ್ಮನ್ಯೇವ ವಶಂ ನಯೇತ್|| ೬-೨೬||
ಭಾರ|| ಕ್ವಾಸೇ ಕ್ವಚ ಗಮಿಷ್ಯಾಮಿ ಕೋನ್ವಹಂ ಕಿಮಿಹ ಸ್ಥಿತಃ|
ಕಸ್ಮಾತ್ಕಿಮನುಶೋಚೇಯ ಮಿತ್ಯೇವಂ ಸ್ಥಾಪಯೇ ನ್ಮನಃ||ಶಾಂ-ಪ-೨೮-೪೦
ಯತೋ ಯತೋ ನಿವರ್ತತೇ ತತ ಸ್ತತೋ ವಿಮುಚ್ಯತೇ|
ನಿವರ್ತನಾದ್ಧಿ ಸರ್ವತೋ ನ ವೇತ್ತಿ ದುಃಖ ಮಣ್ವಪಿ|| ವಿ-ನೀ-೧೪||

೨೩೦ ದುರ್ಭಿಕ್ಷ ರೋಗವುಂತಾದಾಪತ್ತು ಬಂದಾಗ ಅಲ್ಲಿಯಲ್ಲಿ ಯಾರಿಂದಾದರೂ ಪ್ರತಿಗ್ರಹಿಸಬಹುದು. ಅತಿಯಾಗಿ ಅನ್ನವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಕೆಡಬಾರದು, ಆವರೆ ಏನಾದರೂ ಜೀವನವು (ಬದುಕು, ಉದ್ಯೋಗ) ದೊರೆತವೇಳೆ ಆ ಆಪದ್ವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು.

೨೩೧ ಆಪತ್ತೇನೂ ಇಲ್ಲದಾಗಲೂ; ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಪೋಷಿಸಬೇಕಾಗಿರುವ ಎಳೆ ಮಕ್ಕಳೂ, ಮುದುಕರೂ, ಇಲ್ಲದಿರುವಾಗಲೂ; ಅರಸರಿಂದ, ನೀಚರಿಂದ, ದಾನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಹಣವನ್ನು ಹೇರಳವಾಗಿ ಕೂಡಿಡುವುದರಲ್ಲಿ ಆಶೆಪಡಕೂಡದು.

ಬಬ್ಬನೇ ಆಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕಾಳುಕಡಿ ಆಯ್ದುಕೊಂಡಾದರೂ ಜೀವಿಸಬಹುದು.

ಬುದ್ಧಿಯ ಶುದ್ಧಿವೃದ್ಧಿಗಳು.

೨೩೨ ಬುದ್ಧಿಗೆ ನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನೂ, ದಿನದಿನಕ್ಕೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನೂ, ಬಯಸುವ ಮಾನವನು ತತ್ಕಾಲಕ್ಕೆ ಕಷ್ಟವಾಗಿದ್ದರೂ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಸುಖವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಉತ್ತಮವೇದವಿದ್ಯೆಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಕಲಿಯುತ್ತ ಬರಬೇಕು.

ಪರದಲ್ಲಿ ತನಗೆ ಮೋಕ್ಷವು ದೊರೆಯಬೇಕೆಂಬುವನೂ, ಇಹದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣಾಯುರಾರೋಗ್ಯ ಭಾಗ್ಯಗಳಿಂದ ಜೀವಿಸಬೇಕೆಂಬುವನೂ ಕೂಡ, ತಾನು ಕಲಿತ ಆ ವೇದಶಾಸ್ತ್ರಾನುಸಾರವಾಗಿ ವಿಹಿತವಾದ ಸ್ವಧರ್ಮೋಚಿತಗಳಾದ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ನಡೆಯಿಸುತ್ತಲೇ ಬರಬೇಕು.

೨೩೩ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅತಿಚಪಲವಾಗುವಂತೆ ಸುತ್ತಾಡಿಸಕೂಡದು.

೨೩೪ ಬಹಳ ಉಬ್ಬಿದ ಮನಸ್ಸುಳ್ಳವನೂ ಬಹಳ ಕುಗ್ಗಿ ಧೈರ್ಯಗೆಟ್ಟವನೂ ಆಗಬಾರದು.

೨೩೫ ಯಾವಾಗಲು ಎಲ್ಲಾಕಡೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ (ಒಡಲೊಳಗೂ ಹೊರಗೆ ಲೋಕದಲ್ಲಿಯೂ) ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಸಹಜವಾದ ಸ್ವಭಾವದ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಮಾನವನು ಮರೆಯದೆ ಬಾರಿಬಾರಿಗೂ ಮನದಲ್ಲಿ ನೆನೆಯುತ್ತಿರಬೇಕು. (ಈ ಗ್ರಂಥದಕಡೆಯಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಕೃತಿ ಪುರುಷವಿವೇಕ ವೆಂಬ ಭಾಗವನ್ನು ನೋಡಿ ಮನನ ಮಾಡಬೇಕು)

೨೩೬ ಪ್ರಜ್ಞೆಯುಳ್ಳ ಮನುಜನು ಕಾರಣದ ಶಕ್ತಿಯೇ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಬರುವುದೆಂದು ನಂಬಿದವನಾಗಿಯೂ, ತಾನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ಸುಖದುಃಖಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕ ಶುಭಾಶುಭ ಹೇತುಗಳು ಇದ್ದೇ ಇರಬೇಕೆಂಬ ದೃಢನಿಶ್ಚಯವುಳ್ಳವನಾಗಿಯೂ, ಅಂತಹ ಶುಭ ಹೇತುಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು; ಅಶುಭಹೇತುಗಳನ್ನು ತೊಲಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸದಾ ಪ್ರಯತ್ನ ಪಡುವನಾಗಿಯೂ ಇರಬೇಕು.

೨೭೭ ನ ಧೀನ್ದ್ರಿಯಾಣಾ ಮತಿಭಾರ ಮಾದಧ್ಯಾನ್ನ ಚ ತಾನ್ಯತಿ ಲಾಲಯೇತ್.

೨೭೮ ನ ಕ್ರೋಧಹರ್ಷಾವನುವಿದಧ್ಯಾ ನ್ನ ಶೋಕಮನುವಸೇಚ್ಚ.

೨೭೯ ನಾ ಪರೀಕ್ಷಿತ ಮಭಿನಿವಿಶೇ ನ್ನಜಾತುಚಿ ತ್ಸ್ವಧರ್ಮಂ ವಿಸ್ಮರೇತ್.

೨೮೦ ನೈಕಃ ಸುಖೀ ಭವೇ ನ್ನ ದುಃಖಶೀಲಾಚಾರೋಪಚಾರ ಶ್ಚ.

೨೮೧ ನಾ ಭೃತಭೃತ್ಯೋ ನಾವಿಸ್ರಬ್ಧಸ್ವಜನೋ ಭವೇತ್.

೨೮೨ ನ ಸರ್ವವಿಸ್ರಬ್ಧಃ; ನ ಸರ್ವಾಭಿಶಙ್ಕೀ; ನ ಚಾತಿದೀರ್ಘಸೂತ್ರೀ; ವರ್ತೇತ.

೨೮೩ ನ ಬಾನ್ಧವಾನುರಕ್ತ ಕೃಚ್ಛ್ರ ದ್ವಿತೀಯ ಗುಹ್ಯಜ್ಞಾ ಬಹಿಃ ಕುರ್ಯಾತ್.

೨೮೪ ನ ಬಾಲ ವೃದ್ಧ ಲುಬ್ಧ ಮೂರ್ಖ ಕ್ಲಿಷ್ಟ ಕ್ಲೀಬೈಃ ಸಹ ಸಖ್ಯಂ ಕುರ್ಯಾತ್.

೨೮೫ ಯತ್ರ ಸಖ್ಯಂ ತತ್ರಾರ್ಥಸಮ್ಬನ್ಧಂ, ವಾಗ್ವಾದಂ, ತದ್ದಾರೈಸ್ಸಹ ಸಲ್ಲಾಪಂ ಚ, ಜಹ್ಯಾತ್. (ಶು—ನೀ—೨೦೭)

೨೮೬ ನ ಸಿದ್ಧಾ ಭೃಶ ಮುತ್ಸೇಕಂ ಗಚ್ಛೇ ನ್ನ ಚಾಸಿದ್ಧಾ ದೈನ್ಯಂ.

೨೮೭ ಧರ್ಮೇಷು ಸರ್ವೇಷ್ವಪಿ ಮಧ್ಯಮಾಂ ಪದ್ಧತಿ ಮೇವ ಮತಿಮಾನನುಸರೇತ್; ನ ಕಾಮಯೇತಾತ್ಯುಚ್ಚೈಃ ಪದಂ ನಾತಿನೀಚೈಶ್ಚ.

---

೨೯೨ ಅಜ್ಞಶ್ಚಾಶ್ರದ್ದಧಾನ ಶ್ಚ ಸಂಶಯಾತ್ಮಾ ವಿನಶ್ಯತಿ।
ನಾಯಂ ಲೋಕೋಽಸ್ತಿ ನ ಪರೋ ನ ಸುಖಂ ಸಂಶಯಾತ್ಮನಃ॥ಭ—ಗೀ—೪—೪೦॥

೨೯೫ ಯಸ್ಯೇಚ್ಛೇ ದುತ್ತಮಾಂ ಮೈತ್ರೀಂ ಕರ್ಯಾ ನ್ನಾರ್ಥಾಭಿಲಾಷಕಮ್।
ಪರೋಕ್ಷೇ ತದ್ರಹಶ್ಚಾರಂ ತತ್ಸ್ತ್ರೀ ಸಮ್ಭಾಷಣಂ ತಥಾ॥ ಶು—ನೀ॥
ತನ್ನ್ಯೂನ ದರ್ಶನಂ ನೈವ ತತ್ಪ್ರತೀಪವಿವಾದನಮ್। ೨—೨೧॥

೨೯೬ ಯಃ ಸರ್ವತ್ರಾ ನಭಿಸ್ನೇಹ ಸ್ತತ್ತತ್ಪ್ರಾಪ್ಯ ಶುಭಾಶುಭಮ್।
ನಾಭಿನನ್ದತಿ ನ ದ್ವೇಷ್ಟಿ ತಸ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞಾ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತಾ॥ ಭ—ಗೀ—೨—೫೭॥

೨೭೭ ಬುದ್ಧೀಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ (ಶ್ರೋತ್ರ, ತ್ವಕ್ಕು, ಚಕ್ಷುಸ್ಸು, ಜಿಹ್ವೆ, ಘ್ರಾಣ), ಇವಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಭಾರವನ್ನುಂಟುಮಾಡಕೂಡದು. ಇವುಗಳಿಗೆ ಅತಿಯಾಗಿ ಅವಕಾಶ ಕೊಟ್ಟು ಕೈವಿಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೂಡದು.

೨೭೮ ಸಿಟ್ಟು, ಸಂತೋಷ, ತೋರಿದೊಡನೆ ತೋರಿದಂತೆಯೇ ನಡೆಯಿಸಕೂಡದು. ಎಂದರೆ ವಿಮರ್ಶೆ ಮಾಡಿ ನಡೆಯಿಸಬೇಕು. ವ್ಯಸನ ಬಂದಾಗ ಅದನ್ನೆ ಚಿಂತಿಸದೆ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬೇರೇಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸಿಕೊಂಡು ವಿಚಾರದಿಂದ ಅದನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬಹುಕಾಲ ಹಾಗೆಯೇ ದುಃಖವಶನಾಗಿರಬಾರದು.

೨೭೯ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಡದ, ಅನುಭವವಿಲ್ಲದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆಯೇ ಸರಿ ಎಂದು ಆಗ್ರಹಪುರಸ್ಸರವಾಗಿ ಅಭಿಮಾನವಿಡಬಾರದು. ತನ್ನ ನಿಜಧರ್ಮವನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಮರೆಯಬಾರದು.

೨೮೦ ತಾನು ಒಬ್ಬನೇ (ಫಲಾದಿಗಳಿಂದ) ಸುಖಪಡುವನೂ, ಮುಂದಕ್ಕೆ ದುಃಖಕರವಾದ ನಡವಳಿಕೆ, ಆಚಾರ, ಉಪಚಾರಗಳು ಉಳ್ಳವನೂ ಆಗಿರಬಾರದು.

೨೮೧ ಭೃತ್ಯರನ್ನು ಪೋಷಿಸದವನೂ, ಸ್ವಜನವನ್ನು ನಂಬದವನೂ, ಆಗಿರಬಾರದು.

೨೮೨ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ನಂಬುವನೂ, ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿಯೂ ಸಂದೇಹಿಸುವನೂ, ಬಹು ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಕೆಲಸಮಾಡುವನೂ, ಆಗಿರಕೂಡದು.

೨೮೩ ನೆಂಟರು, ತನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸತಕ್ಕವರು, ಕಷ್ಟಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡತಕ್ಕವರು, ತನ್ನ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಬಲ್ಲವರು, ಇವರನ್ನು ಬಹಿಷ್ಕರಿಸಬಾರದು. (ಹೊರಗೆ ತಳ್ಳಿ ಬಿಡಬಾರದು).

೨೮೪ ಎಳೆಯ ಮಕ್ಕಳು, ಮುದುಕರು, ಲೋಭಿಗಳು, ಮೂರ್ಖರು, ಕಷ್ಟಪಡುವರು, ನಪುಂಸಕರು, ಇಂತಹವರೊಡನೆ ಸ್ನೇಹವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.

೨೮೫ ಯಾರಲ್ಲಿ ಸ್ನೇಹವು ವೃದ್ಧಿಯಾಗಿರುವುದೋ ಅವರಲ್ಲಿ ಹಣದ ಸಂಬಂಧವನ್ನೂ, ಮಾತಿನ ಜಗಳವನ್ನೂ, ಅವರ ಹೆಂಡಿರೊಡನೆ ಅವರಿಲ್ಲದಾಗ ಮಾತನಾಡುವುದನ್ನೂ, ಬಿಡಬೇಕು.

೨೮೬ ಕಾರ್ಯವು ನೆರವೇರಿದರೆ ಅತಿಗರ್ವವನ್ನೂ, ತಪ್ಪಿಹೋದರೆ ಅತಿಚಿಂತೆಯನ್ನೂ, ಹೊಂದಬಾರದು.

೨೮೭ ಎಲ್ಲಾ ಧರ್ಮಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ತಾನು ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನೂ, ಅತಿಹೀನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನೂ, ಬಿಟ್ಟು, ಬುದ್ಧಿವಂತನಾದವನು ನಡುವಣ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು (ಮಧ್ಯಮಾರ್ಗವನ್ನು) ಮಾತ್ರ ಬಿಡದೆ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

---

೨೮೮ ಸುಖಂ ಚ ದುಃಖಂ ಚ ಭವಾಭವೌ ಚ ಲಾಭಾಲಾಭೌ ಮರಣಂ ಜೀವಿತಂ ಚ।
ಪರ್ಯಾಯತಃ ಸರ್ವಮೇತೇ ಸ್ಪೃಶನ್ತಿ ತಸ್ಮಾದ್ಧೀರೋ ನ ಚ ಹೃಷ್ಯೇನ್ನ ಶೋಚೇತ್॥ ವಿ-ನೀ॥

೨೮೮ ನಿತ್ಯಂ ಸತ್ಯಧರ್ಮ ಸದಾಚಾರಾದ್ಯಾರ್ಯ ವೃತ್ತಮೇವಾನುವರ್ತೇತ ಶ್ರದ್ಧಾನ್ವಿತಃ. (ಆ-ಧ)

೨೮೯ ಸ್ತ್ರೀಭ್ಯಃ ಸರ್ವವರ್ಣೇಭ್ಯಶ್ಚ ಧರ್ಮಶೇಷಾನ್ ಪ್ರತೀಯಾತ್.

೨೯೦ ಯಚ್ಚಾಂಸನ್ತಿ ಸನ್ತಸ್ತದಾಚರೇ ದ್ಯಚ್ಚಾನ್ಯ ತ್ಪರಿಚಕ್ಷತೇ ತತ್ಪರಿತ್ಯಜೇತ್.

೨೯೧ ಸದಾಧ್ಯಯನ ಗುರುಸೇವಾ ಶೌಚಾಚಾರ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರ ಲೋಕ ಜ್ಞಾನ ದಾನ ಮೈತ್ರೀ ಕಾರುಣ್ಯ ಹರ್ಷ ಕೃತ್ಯಾ ಪ್ರಶಮ ಧರ್ಮಪರಶ್ಚ ಸನ್ನಗದಃ ಶತಂ ಸಮಾ ಜೀವೇ ದಿತಿ ಶಿವಮ್.

ಪ್ರಕೃತಿಪುರುಷವಿವೇಕಃ *

೨೯೨ ಭೂ ಜಲ ತೇಜೋ ವಾಯ್ವಾಕಾಶ ಮನೋ ಬುದ್ಧ್ಯಹಙ್ಕಾರಾತ್ಮಿಕಾಂ ಜಡಲಕ್ಷಣಾಂ ಪ್ರಕೃತಿಂ, ಜೀವಭೂತಾಂ ಚಿಲ್ಲಕ್ಷಣಾಂ ಚ ಭಗವತೋ ವಶೇ ಸ್ಥಿತಾಂ ವಿದ್ಯಾತ್. (ಗೀ).

---

೨೮೯ ಮನುಃ॥ ಸತ್ಯಧರ್ಮಾರ್ಯವೃತ್ತೇಷು ಶೌಚೇ ಚೈವಾರಮೇತ್ಸದಾ।
ಶಿಷ್ಯಾಂಶ್ಚ ಶಿಷ್ಯಾ ದ್ಧರ್ಮೇಣ ವಾಗ್ಬಾಹೂದರ ಸಂಯುತಃ॥ ೪-೧೭೫॥
ಅವ್ಯಾಹೃತಂ ವ್ಯಾಹೃತಾ ಚ್ಛ್ರೇಯ ಆಹುಃ ಸತ್ಯಂ ವದೇ ದ್ವ್ಯಾಹೃತಂ ತದ್ದ್ವಿತೀಯಮ್। ಪ್ರಿಯಂ ವದೇ ದ್ವ್ಯಾಹೃತಂ ತತ್ತೃತೀಯಂ ಧರ್ಮಂ ವದೇ ದ್ವ್ಯಾಹೃತಂ ತಚ್ಚತುರ್ಥಮ್॥ ವಿ-ನೀ-೧೦॥
ಕಿಂ ನು ಮೇ ಸ್ಯಾದಿದಂ ಕೃತ್ವಾ ಕಿಂ ನು ಮೇ ಸ್ಯಾ ದಕುರ್ವತಃ।
ಇತಿ ಕರ್ಮಾಣಿ ಸಂಚಿತ್ಯ ಕುರ್ಯಾ ದ್ವಾ ಪುರುಷೋ ನ ವಾ॥ ವಿ-ನೀ-೧೯॥
೨೯೦ ಮನುಃ॥ ಯೇನಾಸ್ಯ ಪಿತರೋ ಯಾತಾ ಯೇನ ಯಾತಾಃ ಪಿತಾಮಹಾಃ।
ತೇನ ಯಾಯಾ ತ್ಸತಾಂ ಮಾರ್ಗಂ ತೇನ ಗಚ್ಛನ್ನರಿಷ್ಯತೇ॥ ೪-೧೭೮॥

* ಊರ್ಧ್ವಕಕ್ಷ್ಯಾಸ್ಥವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಾಂ ಸುಷ್ಠು ವಿಚಾರಾರ್ಹೋಽಯಂ ಪ್ರಕೃತಿಪುರುಷ ವಿವೇಕ ಭಾಗಃ. ಅನ್ಯೇಷಾ ಮಪಿ ಬಾಲಾನಾಂ ಮುಖಸ್ಥಶ್ಚೇ ದುಪಕರೋತಿ ತಾನ್ ಯಥಾರ್ಹ ಮುತ್ತರತ್ರೇತಿ ಸಙ್ಗೃಹೀತಃ.

೨೮೮ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಶ್ರದ್ಧಾಭಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದವನಾಗಿ ತಾಯಿ ತಂದೆ ಮೊದಲಾದ ಆರ್ಯರ ಸತ್ಯ, ಧರ್ಮ, ಮುಂತಾದ ಸದಾಚಾರಗಳನ್ನು ಅನುವರ್ತಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವುಳ್ಳವನಾಗಿರಬೇಕು.

೨೮೯ ಉಳಿದ ಧರ್ಮಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲವರ್ಣದವರಿಂದಲೂ, ಹೆಂಗುಸರಿಂದ ಕೂಡ ಪರಿಗ್ರಹಿಸಬಹುದು.

೨೯೦ ಇನ್ನೂ ಸಜ್ಜನರು ಯಾವುದನ್ನು ಹೊಗಳುತ್ತಾರೋ ಅದನ್ನು ನಡೆಯಿಸಬೇಕು. ಯಾವುದನ್ನು ತೆಗಳುತ್ತಾರೋ ಅದನ್ನು ಮಾಡದೆ ಬಿಡಬೇಕು.

೨೯೧ ವೇದಾಭ್ಯಾಸ, ಗುರುಕುಲವಾಸ, ಶೌಚಾದಿಸದಾಚಾರಗಳು, ಇಂದ್ರಿಯಜಯ, ಶಾಸ್ತ್ರಾಭ್ಯಾಸ, ಲೋಕಾನುಭವ, ತ್ಯಾಗ, ಸ್ನೇಹ, ದಯೆ, ಸಂತೋಷಕಾರ್ಯ, ಶಾಂತಿ, ಧರ್ಮ, (ಸತ್ಕರ್ಮ) ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಆಸಕ್ತನಾದವನು ಆಗಿರುತ್ತ, ರೋಗವಿಲ್ಲದೆಯೇ ನೂರು ವರುಷ ಬಾಳಬೇಕೆಂಬಲ್ಲಿಗೆ ಮಂಗಳಮ್.

ಪ್ರಕೃತಿಪುರುಷವಿವೇಕವು *

೨೯೨ ಪೃಥಿವಿ ಅಪ್ಪು ತೇಜಸ್ಸು ವಾಯು ಆಕಾಶ ಮನಸ್ಸು ಬುದ್ಧಿ ಅಹಂಕಾರ ಈ ಯೆಂಟು ಬಗೆಯಾಗಿರುವ ಜಡಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನೂ, (ಚೇತನ) ಜೀವಾತ್ಮರು ಎಂಬ ಚಿತ್ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನೂ, ಯಾವಾಗಲು ಈ ಪ್ರಕೃತಿಗಿಂತಲು ವಿಲಕ್ಷಣನಾದ ಪರಮಾತ್ಮನ ವಶದಲ್ಲಿ ಇರುವುದನ್ನಾಗಿಯೇ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಬರಬೇಕು.

---

೨೯೨ ಭೂಮಿರಾಪೋಽನಲೋ ವಾಯುಃ ಖಂ ಮನೋ ಬುದ್ಧಿರೇವ ಚ।
ಅಹಙ್ಕಾರ ಇತೀಯಂ ಮೇ ಭಿನ್ನಾ ಪ್ರಕೃತಿರಷ್ಟಧಾ॥ ಭ-ಗೀ-೭-೪॥
ಅಪರೇಯಮಿತಸ್ತ್ವನ್ಯಾಂ ಪ್ರಕೃತಿಂ ವಿದ್ಧಿ ಮೇ ಪರಾಮ್।
ಜೀವಭೂತಾಂ ಮಹಾಬಾಹೋ ಯಯೇದಂ ಧಾರ್ಯತೇ ಜಗತ್॥ ೫॥

ಎತದ್ಯೋನೀನಿ ಭೂತಾನಿ ಸರ್ವಾಣೀತ್ಯುಪಧಾರಯ।
ಅಹಂ ಕೃತ್ಸ್ನಸ್ಯ ಜಗತಃ ಪ್ರಭವಃ ಪ್ರಳಯಸ್ತಥಾ॥ ೬॥

* ಮೇಲಿನ ತರಗತಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ವಿಚಾರಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯವಾದುದು ಈ ವಿಷಯವು. ಮಕ್ಕವರೂ ಚಿಕ್ಕತನದಲ್ಲಿಯೇ ಈ ೯ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಸುಮ್ಮನೆ ಕಂಠಪಾಠಮಾಡಿರಬೇಕೆಂದು ಈ ಸ್ವಭಾವ ಭಾಗವು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೨೯೩ ಪ್ರಾಕೃತಸ್ಯಾಽಸ್ಯ ಜಗತಃ ಸರ್ವಸ್ಯಾಽಪಿ ಪರಮಮುಖ್ಯಃ ಕರ್ತ್ತಾ, ಭರ್ತ್ತಾ, ಹರ್ತ್ತಾ, ಚೈಕ ಏವ ಸರ್ವಸ್ವತನ್ತ್ರಃ ಪರಮಾತ್ಮಾ ನಾನ್ಯ ಇತ್ಯೇವ ಜಾನೀಯಾತ್.

೨೯೪ ವಿಶ್ವಮಿದಂ ದ್ವೇಧಾ ದೃಶ್ಯತೇ :—

೧ ಚರಾಚರಾತ್ಮಕಂ,

೨ ವ್ಯಕ್ತಾವ್ಯಕ್ತ ಸ್ವರೂಪಂ,

೩ ಸೋಮಾಗ್ನಿಭ್ಯಾಂ ಮನ್ದ ತೀಕ್ಷ್ಣ ಸ್ನಿಗ್ಧ ರೂಕ್ಷ ಗುರು ಲಘು ಸ್ಥೂಲ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾದಿ ದ್ವನ್ದ್ವ ಗುಣಕಂ,

೪ ಶೀತೋಷ್ಣವೀರ್ಯವತ್,

೫ ಸುಖ ದುಃಖ ಜನಕಂ,

೬ ಜನಿ ಲಯವತ್,

೭ ಬೀಜಾಙ್ಕುರನ್ಯಾಯೇನ ಸಚ್ಚೇತಿ,

೮ ಸದಾ ಪರಿಣಾಮ್ಯನಿತ್ಯ ಮಿತಿ ಚ ಭಾವಯೇತ್.

೨೯೫ ಶರೀರಂ ತು :—

೧ ಪೃಥಿವ್ಯಾದಿ ಪಞ್ಚಭೂತ ವಿಕಾರಜಂ,

೨ ಚೇತನಾಧಿಷ್ಠಿತಂ,

೩ ಕಾಲವ ದವಿಶ್ರಾನ್ತ ಧಾತುಪಾಕಂ,

೪ ಆತ್ಮನಃ ಕರ್ಮಣಾ ಲಬ್ಧಂ,

೫ ಭೋಗಾಯತನಂ,

೬ ಧರ್ಮಾರ್ಥಕಾಮಮೋಕ್ಷ ಸಾಧಕಂ ಚೇದಮೇವೇತಿ ನಿಶ್ಚಿನುಯಾದ್ವಿಪಶ್ಚಿತ್.

೨೯೬ * ಲೋಕೇ ಶರೀರೇ ಚಾನ್ತರ್ಬಹಿಶ್ಚ ಕರ್ಮಾಣಿ ಸರ್ವಾಣ್ಯಪಿ ಕ್ರಮಶಃ ತ್ರಿಧಾ ವಿಭಜ್ಯ ವಿಚಿನ್ತಯೇದ್ವಿದ್ವಾನ್ ಸರ್ವತ್ರ (ಚೇಷ್ಟಾಸು). ಯಥಾ :—

* (೮೯ ಪೃಷ್ಠಂ ಪಶ್ಯ. ಲೋಕ ಶರೀರ ಸಾದೃಶ್ಯಂ ಪ್ರದರ್ಶಯಿಷ್ಯತೇ.)

೮೩ ಪ್ರಕೃತಿಸಂಬಂಧವಾದ ಈ ಸರ್ವ ಪ್ರಪಂಚದ ಸೃಷ್ಟಿಯನ್ನೂ, ಸಂರಕ್ಷಣವನ್ನೂ, (ಲಯ) ನಾಶವನ್ನೂ, ನಡೆಯಿಸತಕ್ಕವನು ಆ ಪರಮಾತ್ಮನು ಒಬ್ಬನೇ. ಮತ್ತೆ ಯಾರಿಗೂ ಅಂತಹ ಸರ್ವಸ್ವತಂತ್ರಶಕ್ತಿ ಯಿಲ್ಲ ಎಂದು ದೃಢವಾಗಿ ನಂಬಬೇಕು.

೮೪ ಈ ಪ್ರಪಂಚವು, ೧ ಕದಲುವ ವಸ್ತುಗಳುಳ್ಳದು, ಇಲ್ಲವೆ ಕದಲದಿರುವ ವಸ್ತುಗಳುಳ್ಳದು ಎಂದು ; ೨ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಯಬರುವ ವ್ಯಕ್ತ (ಸ್ಪಷ್ಟ) ವಾದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವುದೆಂದು, ಇಲ್ಲವೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿಯದ ಅವ್ಯಕ್ತ(ಅಸ್ಪಷ್ಟ)ವಾದ ಸ್ವಭಾವದಲ್ಲಿರುವುದೆಂದು ; ೩ ಸೋಮತತ್ತ್ವ ಅಗ್ನಿತತ್ತ್ವಗಳಿಂದ ತಂಪು ಚುರುಕು,ಜಿಡ್ಡುಳ್ಳದು ಜಿಡ್ಡಿಲ್ಲದುದು, ಭಾರ ಹಗುರು, ದಪ್ಪ ಸಣ್ಣ, ಹೀಗೆ ಇಬ್ಬಗೆಯಾದ ಗುಣವುಳ್ಳದಾಗಿರುವುದೆಂದು ; ೪ ಶೀತಶಕ್ತಿಯಿಂದಾಗಲಿ ಉಷ್ಣಶಕ್ತಿಯಿಂದಾಗಲಿ ಕೂಡಿರುವುದೆಂದು, ೫ ಸುಖವನ್ನೋ ದುಃಖವನ್ನೋ ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ ಉಂಟುಮಾಡುವುದೆಂದು ; ೬ ಹುಟ್ಟುವುದು, ಸಾಯುವುದು, ಎಂಬ ಪರಿವರ್ತನೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿರುವುದೆಂದು ; ೭ ಬೀಜವಾಗಿಯೋ, ಪೈರಾಗಿಯೋ, ಸದ್ರೂಪದಿಂದಿರುವುದೆಂದು; ೮ ಯಾವಾಗಲೂ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತಲೇ (ವಿಕಾರವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತ ಪಾಕವಾಗುತ್ತ) ಇರುವುದರಿಂದ ಅನಿತ್ಯವೆಂದೂ ; ತಿಳಿಯುತ್ತ ಬರಬೇಕು.

೮೫ ಈ ದೇಹವಾದರೋ, ೧ ಪಂಚಭೂತಗಳ (ಮಣ್ಣು, ನೀರು, ಬೆಂಕಿ, ಗಾಳಿ, ಬಯಲು) ಪರಿಣಾಮದಿಂದುಂಟಾದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಂಶಗಳಿಂದ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗಿರುವುದು. ೨ ಚೇತನಾಧಾತುವೆನಿಸಿದ ಜೀವಾತ್ಮನಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದು. ೩ ಕಾಲದಂತೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಲ್ಲದೆ (ನಿಲ್ಲದೆ) ರಸ, ರಕ್ತ, ಮಾಂಸ, ಮೇದಸ್ಸು, ಮೂಳೆ, ಮಜ್ಜ, ಶುಕ್ರ ಎಂಬ ಏಳು ಧಾತುಗಳ ಪರಿಪಾಕವುಳ್ಳದಾಗಿರುವುದು. ೪ ಜೀವಾತ್ಮನ ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮದ ಕರ್ಮಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ದೊರೆತಿರುವುದು. ೫ ಆ ಜೀವಾತ್ಮನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗಿರುವ ಸುಖದುಃಖಗಳಿಗೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮುಖ್ಯಾಧಾರವಾಗಿರುವುದು. ೬ ಧರ್ಮ, ಅರ್ಥ, ಕಾಮ, ಎಂಬ ತ್ರಿವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಇಹ ಪರ ಸುಖಗಳ ಸಾಧನೆಗೂ, ಹುಟ್ಟು ಸಾವು ಎಂಬ ಈ ಸಂಸಾರಚಕ್ರ ಬಂಧವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ನಿತ್ಯಪರಮಾನಂದವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಮೋಕ್ಷಸಾಧನೆಗೂ, ಈ ಮಾನವ ದೇಹವೇ ಮೂಲವಾದುದು. ಎಂಬೀ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ವಿವೇಕಿಯು ವಿಮರ್ಶಿಸಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಮನನದಿಂದ ನಿಶ್ಚಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಬರಬೇಕು.

೮೬ ಲೋಕದಲ್ಲಿಯೂ ಶರೀರದಲ್ಲಿಯೂ* ಎಡೆಬಿಡದೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯಾಪಾರಗಳೂ (ಚೇಷ್ಟೆಗಳು) ಮೂರು ಬಗೆಯಾಗಿವೆಯೆಂದು ವಿದ್ವಾಂಸನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿಕೊಂಡು ಭಾವಿಸುತ್ತ ಬರಬೇಕು. ಎಂತೆಂದರೆ :—

---

* ಲೋಕ ಶರೀರ ದೃಷ್ಟಾಂತವು ೯೦ ನೆಯ ಪುಟದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ ನೋಡು.

೧ ಸರ್ವಸ್ವತನ್ತ್ರ ಭಗವತ್ಕರ್ತೃಕಾಣಿ ಸರ್ವಾಣಿ,
೨ ತದಾಯತ್ತ ಪ್ರಕೃತಿ ಕರ್ತೃಕಾಣಿ ಕತಿಚಿತ್,
೩ ತತ್ಪ್ರೇರಿತ ಜೀವಕರ್ತೃಕಾಣಿ ಕಾನಿಚಿದಿತಿ.

೨೯೭ ಕಾರ್ಯಕಾರಣಾತ್ಮಕ ಪ್ರಪಞ್ಚಃ ಸರ್ವೋಽಪ್ಯಯಂ ಕಾಲಾತ್ಮಕ ಪರಮಾತ್ಮೈಕನಿಷ್ಠಃ ಸನ್ ತದಚಿನ್ತ್ಯಾದ್ಭುತ ಶಕ್ತ್ಯೈವ ಪ್ರವರ್ತತ ಇತಿ ಮತ್ವಾ ನ ಜಾತು ಚಿದ್ವಿಸ್ಮರೇದ್ಬುಧಃ.

೨೯೮ ಕಾಲದೇಶ ವಾಯೂದಕಾದಿ ವಿಷಯಾನ್ ಸ್ವಕರ್ಮತೋ ದೈವಾಲ್ಲಬ್ಧಾನ್ ಜ್ಞಾತ್ವಾ ಯಥಾಸ್ವಂ ಪ್ರತ್ಯೇಕಂ ತತ್ಸ್ವಭಾವಜ್ಞಃ ಸನ್ ಪ್ರಾಜ್ಞೋ ನಿಜ ನಿತ್ಯ ಕರ್ಮಣ್ಯೈವ ಹಾನಾತ್ಮನಿ ಸಾತ್ಮ್ಯೇ ಕುರ್ವೀತ.

೨೯೯ ತತ್ರಾಪಿ ವಿಶೇಷತಸ್ತು ಶೀತೋಷ್ಣೇ, ಸ್ವಭಾವತಃ ಸದಾ ರಾತ್ರಿನ್ದಿವಂ ಚಕ್ರವತ್ ಪರಿವರ್ತಮಾನೇ, ಸುಖದುಃಖೇ ಇವಾನಿತ್ಯೇಚೇತಿ ವಿದಿತ್ವಾ; ತೇ ಉಭೇ ಅಪಿ ಸ್ವತಃ ಸ್ವಸ್ಮಿನ್ ಸಮೀಕೃತ್ಯ ಸದಾ ಸೋಢುಂ ಪ್ರಕೃತ್ಯಾ ಪ್ರಯತೇತೇತತಮಾ ಮಾಯುಷ್ಕಾಮಃ.

೩೦೦ ಶರೀರಪ್ರಾಣಯೋಃ, ಸರ್ವೇನ್ದ್ರಿಯಸತ್ವಾತ್ಮನಾಂ ಚ, ಕಾಲೇನ ಸಂಯೋಗಾದ್ಯದನುಬಧ್ಯತೇ ತಜ್ಜೀವಿತಂ, ತದಾಯುಃ; ಯದ್ವಿಯುಜ್ಯತೇ ತತ್ಪಞ್ಚತ್ವಂ, ಸಾ ಮೃತಿರಿತಿ ಮನ್ಯೇತ ಮತಿಮಾನ್ಮಾನವ ಇತಿ ಸಿದ್ಧಮ್.

---

೨೯೯ ಮಾತ್ರಾಸ್ಪರ್ಶಾಸ್ತು ಕೌನ್ತೇಯ ಶೀತೋಷ್ಣಸುಖ ದುಃಖದಾಃ।
ಆಗಮಾಪಾಯಿನೋಽನಿತ್ಯಾಸ್ತಾಂಸ್ತಿತಿಕ್ಷಸ್ವ ಭಾರತ॥ ಭ-ಗೀ-೨-೧೪॥
ಯಂ ಹಿ ನ ವ್ಯಥಯನ್ತ್ಯೇತೇ ಪುರುಷಂ ಪುರುಷರ್ಷಭ।
ಸಮದುಃಖಸುಖಂ ಧೀರಂ ಸೋಽಮೃತತ್ವಾಯ ಕಲ್ಪತೇ॥ ೨-೧೫॥
೩೦೦ "ನಾಭಿಸ್ಥಃ ಪ್ರಾಣಪವನಃ ಸ್ಪೃಷ್ಟ್ವಾ ಹೃತ್ಕಮಲಾನ್ತರಮ್।
ಕಣ್ಠಾದ್ಬಹಿರ್ವಿನಿರ್ಯಾತಿ ಪಾತುಂ ವಿಷ್ಣುಪದಾಮೃತಮ್॥
ಪೀತ್ವಾ ಚಾಮ್ಬರಪೀಯೂಷಂ ಪುನರಾಯಾತಿ ವೇಗತಃ।
ಪ್ರೀಣಯನ್ ದೇಹಮಖಿಲಂ ಜೀವಯನ್ ಜಠರಾನಲಮ್॥
ಶರೀರಪ್ರಾಣಯೋರೇವಂ ಸಂಯೋಗಾದಾಯುರುಚ್ಯತೇ।
ಕಾಲೇನ ತದ್ವಿಯೋಗಾಚ್ಚ ಪಞ್ಚತ್ವಂ ಕಥ್ಯತೇ ಬುಧೈಃ॥" ಶಾ-ಸಂ-೫-೫೦॥

೧ ಮೊದಲನೆಯ ವ್ಯಾಪಾರವು ಸರ್ವಸ್ವತಂತ್ರ ಕರ್ತೃವಾದ ಭಗವಂತನದು. ಇದು ಸರ್ವವ್ಯಾಪಕವು. ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮವ್ಯಾಪಾರದ ಮಹಿಮೆಯಿಂದಲೇ ಸರ್ವಜಗತ್ತು ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ "ತೇನ ವಿನಾ ತೃಣ ಮಪಿ ನ ಚಲತಿ" ಎಂಬ ಗಾದೆ ಏರ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೨ ಆ ಭಗವಂತನ ಅಧೀನದಲ್ಲಿರುವ ಸತ್ತ್ವ ರಜ ಸ್ತಮೋಗುಣಮಯವಾದ ಪೃಥಿವ್ಯಾದಿ ಭೂತಗಳ ಸಹಜವಾದ ಧಾರಣಾದಿ ಸರ್ವವ್ಯಾಪಾರವು ಎರಡನೆಯದು.

೩ ಆ ಪರಮಾತ್ಮನಿಂದ ಪ್ರೇರಿತರಾದ ಜೀವರು ನಡೆಯಿಸುತ್ತಿರುವ ಆಹಾರ ವಿಹಾರಾದಿ ಸರ್ವವ್ಯಾಪಾರವು ಮೂರನೆಯದು.

೯೭ ಕಾರ್ಯರೂಪವಾಗಿಯೂ ಕಾರಣರೂಪವಾಗಿಯೂ ಇರುವ ಸ್ಥೂಲ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರೂಪವಾದ ಈ ಪ್ರಪಂಚವೆಲ್ಲವೂ ಕಾಲಾತ್ಮಕನಾದ ಪರಮಾತ್ಮನ ವಶದಲ್ಲಿರುತ್ತ ಆತನ ಅತ್ಯಾಶ್ಚರ್ಯಕರವಾದ ಅಚಿಂತ್ಯವಾದ ಶಕ್ತಿಯಿಂದಲೇ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆಯೆಂದು ತಿಳಿದು, ಅದನ್ನು ಮರೆಯದೆ ಮತಿವಂತನಾದವನು ಯಾವಾಗಲು ಸ್ಮರಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

೯೮ ಬುದ್ಧಿಶಾಲಿಯಾದವನು ಈ ಕಾಲ ದೇಶ ವಾಯು ನೀರು ಮುಂತಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಕರ್ಮಕ್ಕೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ವಿಧಿಯಿಂದ ಪ್ರಾಪ್ತವಾದುವನ್ನಾಗಿ ನಿಶ್ಚಯಿಸಿಕೊಂಡು ; ಅವವುಗಳ ಸ್ವಭಾವ ಪ್ರಭಾವಗಳನ್ನು ಯಥಾರ್ಥವಾಗಿ ಬೇರೆಬೇರೆ ತಿಳಿದವನಾಗಿ ; ತಾನು ಮಾಡಬೇಕಾದ ನಿತ್ಯ ದಿನಚರ್ಯೆಯಿಂದಲೇ ಅವುಗಳನ್ನು ದೇಹೇಂದ್ರಿಯ ಮನಸ್ಸುಗಳಿಗೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಒಡಂಬಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ (ಒಂಟಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ) ಬರಬೇಕು. ವಿರೋಧಿಸಿದರೆ ತತ್ಕಾರಣವನ್ನು ಹುಡುಕಿ ಸರಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು

೯೯ ಅವುಗಳಲ್ಲಿಯು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಶೀತೋಷ್ಣಗಳನ್ನು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಯಾವಾಗಲು ರಾತ್ರಿ ಹಗಲು ಚಕ್ರದಂತೆ ಸುತ್ತುತ್ತಿರುವುವನ್ನಾಗಿಯು, ಸುಖದುಃಖಗಳಂತೆ ಅನಿತ್ಯವಾದುವನ್ನಾಗಿಯು, ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ; ಅವೆರಡನ್ನೂ ತನಗೆ ತಾನೇ ಸಮಮಾಡಿಕೊಂಡು ; ದೀರ್ಘಾಯುಸ್ಸನ್ನು ಬಯಸುವ ಮನುಜನು ನಿತ್ಯವೂ ಆಶೀತೋಷ್ಣಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಸಹಜಮಾರ್ಗದಿಂದಲೇ ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ (ಮೈಗೆ ಒಂಟಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ) ಬರುವ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿಯೇ ಇರಬೇಕು. (ಇದರ ವಿವರಣವು ಸದ್ವೃತ್ತಾನುಷ್ಠಾನದ ೪೯ನೇ ಪುಟದಲ್ಲಿದೆ.)

೧೦೦ ಆಯುಸ್ಸು ಎಂಬುದು ಶರೀರ ಪ್ರಾಣ ಇಂದ್ರಿಯ ಮನಸ್ಸು ಆತ್ಮ ಎಂಬಿವು ಒಂದನ್ನೊಂದು ಎಡೆಬಿಡದೆ ಇರುವುದಲ್ಲದೆ ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕಾಲದ ಸಂಬಂಧವೊಂದು ತಪ್ಪದೇ ಇರುವುದು. ಮರಣವೆಂಬುದು ಅವು ಒಂದೊಂದಕ್ಕೂ ಕಾಲದ ಸಂಬಂಧವು ತಪ್ಪುತ್ತ ಬರುವುದಲ್ಲದೆ ಅವೆಲ್ಲವೂ ಬೇರೆಬೇರೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತ ಬರುವುದು. ಎಂಬಲ್ಲಿಗೆ ಮಂಗಳವು.

ಸದ್ವೃತ್ತಾನುಷ್ಠಾನಫಲಮ್[೯].

ಆತ್ರೇಯಃ " ಆಹಾರಾಚಾರಚೇಷ್ಟಾಸು ಸುಖಾರ್ಥೀ ಪ್ರೇತ್ಯಚೇಹ ಚ ।
ಪರಂ ಪ್ರಯತ್ನಮಾತಿಷ್ಠೇ ದ್ಬುದ್ಧಿಮಾನ್ ಹಿತಸೇವನೇ ॥೧॥
ಸ್ವಸ್ಥವೃತ್ತಂ ಯಥೋದ್ದಿಷ್ಟಂ ಯಃ ಸಮ್ಯಗನುತಿಷ್ಠತಿ ॥
ಸ ಸಮಾಃ ಶತ ಮವ್ಯಾಧಿ ರಾಯುಷಾ ನ ವಿಯುಜ್ಯತೇ ॥೨॥
ನೃಲೋಕ ಮಾಪೂರಯತೇ ಯಶಸಾ ಸಾಧುಸಮ್ಮತಃ ॥
ಧರ್ಮಾರ್ಥಾವೇತಿ ಭೂತಾನಾಂ ಬನ್ಧುತಾ ಮುಪಗಚ್ಛತಿ ॥೩॥
ಪರಾನ್ ಸುಕೃತಿನೋ ಲೋಕಾನ್ ಪುಣ್ಯಕರ್ಮಾ ಪ್ರಪದ್ಯತೇ ॥
ತಸ್ಮಾದ್ವೃತ್ತ ಮನುಷ್ಠೇಯ ಮಿದಂ ಸರ್ವೇಣ ಸರ್ವದಾ ॥೪॥
ಯಚ್ಚಾನ್ಯದಪಿ ಕಿಂಚಿತ್ಸ್ಯಾ ದನುಕ್ತ ಮಿಹ ಪೂಜಿತಮ್ ॥
ವೃತ್ತಂ ತದಪಿ ಚಾತ್ರೇಯಃ ಸದೈವಾಭ್ಯನುಮನ್ಯತೇ ॥೫॥"

ಮನುಃ " ಏವ ಮಾಚಾರತೋ ದೃಷ್ಟ್ವಾ ಧರ್ಮಸ್ಯ ಮುನಯೋ ಗತಿಮ್॥
೬. ಸರ್ವಸ್ಯ ತಪಸೋ ಮೂಲ ಮಾಚಾರಂ ಜಗೃಹುಃ ಪರಮ್॥೧–೧೧೦
೭. ಆಚಾರಃ ಪರಮೋ ಧರ್ಮಃ ಶ್ರುತ್ಯುಕ್ತಃ ಸ್ಮಾರ್ತ ಏವ ಚ ॥
ತಸ್ಮಾದಸ್ಮಿನ್ ಸದಾ ಯುಕ್ತೋ ನಿತ್ಯಂ ಸ್ಯಾದಾತ್ಮವಾನ್ ದ್ವಿಜಃ॥ ೧೦೮
೮. ಆಚಾರಾದ್ವಿಚ್ಯುತೋ ವಿಪ್ರೋ ನ ವೇದ ಫಲ ಮಶ್ನುತೇ ॥
ಆಚಾರೇಣ ತು ಸಂಯುಕ್ತಃ ಸಮ್ಪೂರ್ಣ ಫಲ ಭಾಗ್ಭವೇತ್॥ ೧೦೯॥

---

೯ ಏವಂ ಚರತಿ ಯೋ ವಿಪ್ರೋ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಮವಿಪ್ಲುತಃ।
ಸ ಗಚ್ಛತ್ಯುತ್ತಮಸ್ಥಾನಂ ನ ಚೇಹಾ ಜಾಯತೇ ಪುನಃ॥೨ – ೨೪೯॥

ಸದ್ವೃತ್ತಾನುಷ್ಠಾನಫಲಗಳು.

೧ “ಇಹಪರಗಳಲ್ಲಿ ಸುಖವನ್ನು ಬಯಸುವನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ವಿಹಾರದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಇತರ ಚೇಷ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿ (ದೇಶಕಾಲಾದ್ಯನುಸಾರವಾಗಿ) ಹಿತೋದರ್ಕವಾದುದನ್ನೇ ಎಂದರೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಸುಖಕೊಡುವುದನ್ನೇ ಸೇವಿಸುವ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿಶಾಲಿಯಾದವನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡುವನಾಗಬೇಕು.

೨ ಸ್ವಸ್ಥರ ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಉದ್ದೇಶಾನುಸಾರವಾಗಿ ಯಾವಾತನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅನುಷ್ಠಿಸುವನೋ ಆತನು ರೋಗರಹಿತನಾಗಿ ನೂರುವರುಷಗಳಿಗೆ ಕಡಮೆಯಿಲ್ಲದೆ ಸುಖಿಯಾಗಿ ಜೀವಿಸುವನು.

೩ ಅವನೇ ಸಜ್ಜನರಿಗೆ ಸಮ್ಮತನೆನಿಸಿಕೊಂಡು, ಮನುಷ್ಯಲೋಕವನ್ನು ಕೀರ್ತಿಯಿಂದ ತುಂಬಿ, ಧರ್ಮಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಪಡೆದು, ಸಮಸ್ತ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೂ ನೆಂಟನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ.

೪ ಅಂತಹ ಪುಣ್ಯಕರ್ಮವುಳ್ಳ ಪುರುಷನು ಪುಣ್ಯವಂತರ ಉತ್ತಮಲೋಕಗಳನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ. ಆದುದರಿಂದ ಈ ಸದ್ವೃತ್ತವು ಎಲ್ಲರಿಂದಲೂ ಯಾವಾಗಲೂ ಅನುಷ್ಠಿಸಲ್ಪಡತಕ್ಕುದು.

೫ ಇದರಲ್ಲಿ ಹೇಳದಿರುವ ಇಂತಹ ಪೂಜ್ಯವಾದ ಸಚ್ಚರಿತವು ಮತ್ತೆಲ್ಲಿ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದರೂ ಆ ಸದಾಚಾರವೂ ಶ್ರೇಯಸ್ಕಾಮನಿಂದ ಅನುಷ್ಠಿಸಲ್ಪಡತಕ್ಕುದು” ಎಂದು ಆತ್ರೇಯ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ಒಪ್ಪಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

೬ “ಹೀಗೆ ಮುನಿಗಳು ಸದಾಚಾರಾನುಷ್ಠಾನದಿಂದಲೇ ಸರ್ವ ಧರ್ಮಲಾಭವಾಗುವುದೆಂದು ತಿಳಿದು ; ಚಾಂದ್ರಾಯಣಾದಿ ಸರ್ವತಪಸ್ಸಿಗೂ ಈ ಸದಾಚಾರವೇ ಆದಿಕಾರಣವೆಂದು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಆದರಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಇದನ್ನು ಪರಿಗ್ರಹಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

೭ ವೇದದಲ್ಲಿಯೂ, ಧರ್ಮಸಂಹಿತೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ಈ ಸದಾಚಾರವೇ ಉತ್ತಮ ಧರ್ಮವೆಂದು ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿರುವುದರಿಂದ ಆತ್ಮಹಿತವನ್ನು ಬಯಸುವರೆಲ್ಲರೂ ನಿರಂತರವು ಈ ಸದಾಚಾರಾನುಷ್ಠಾನದಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುವರಾಗಿರಬೇಕು.

೮ ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಬ್ರಾಹ್ಮಣನು ಈ ಸದಾಚಾರಾನುಷ್ಠಾನದಿಂದ ತಪ್ಪಿಹೋದರೆ ವೇದೋಕ್ತವಾದ ಐಹಿಕಾಮುಷ್ಮಿಕ ಫಲಗಳನ್ನು ಹೊಂದಲಾರನು. ಈಯಾಚಾರವನ್ನು ಅನುಷ್ಠಿಸುವನಾದರೆ ಪಾರತ್ರಿಕವಾದ ಸದ್ಗತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುವುದಲ್ಲದೆ ಐಹಿಕವಾದ ಆಯುರಾರೋಗ್ಯ ಭಾಗ್ಯಗಳನ್ನೂ ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ.

೯ ಅನೇನ ವಿಪ್ರೋ ವೃತ್ತೇನ ವರ್ತಯನ್ ವೇದಶಾಸ್ತ್ರವಿತ್ ॥
ವ್ಯಪೇತಕಲ್ಮಷೋ ನಿತ್ಯಂ ಬ್ರಹ್ಮಲೋಕೇ ಮಹೀಯತೇ॥ ೪-೨೬೦"

೧೦ ಯಥಾ ಯಥಾ ಹಿ ಸದ್ವೃತ್ತ ಮಾಲಮ್ಬನ್ತೀತರೇ ಜನಾಃ ॥
ತಥಾ ತಥಾ ಸುಖಂ ಪ್ರಾಪ್ಯ ಪ್ರೇತ್ಯ ಚೇಹ ಚ ಮೋದತೇ॥ಭಾ-ಶಾಂ

ಇತಿ ಶ್ರೀಸದ್ವೃತ್ತರತ್ನಾವಲ್ಯಾಃ ಸದಾಚಾರಸರೇ
ದೀರ್ಘಾಯುಸ್ಸೂತ್ರಾಣಿ.

"ಯೋ ನಿಷಣ್ಣೋ ಭವೇ ದ್ರಾತ್ರೌ ದಿವಾ ಭವತಿ ವಿಷ್ಠಿತಃ ॥
ಇಷ್ಟಾನಿಷ್ಟಸ್ಯ ಚ ದ್ರಷ್ಟಾ ತಸ್ಮೈ ದ್ರಷ್ಟಾತ್ಮನೇ ನಮಃ ॥"

ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣಾರ್ಪಣಮಸ್ತು.

---

೯ ಈ ಸದ್ವೃತ್ತಾನುಷ್ಠಾನದಿಂದ ವರ್ತಿಸುವ (ಜೀವಿಸುವ) ವೇದಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞನಾದ ಬ್ರಾಹ್ಮಣನು ತನ್ನ ನಿತ್ಯಕರ್ಮಾನುಷ್ಠಾನದಿಂದಲೇ ಸರ್ವಪಾಪಗಳನ್ನೂ ಕಳೆದುಕೊಂಡವನಾಗಿ, ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಿಯೆನಿಸಿ, ಬ್ರಹ್ಮಲೋಕದಲ್ಲಿ ಪೂಜ್ಯನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ" ಎಂದು ಮನ್ವಾದಿ ಧರ್ಮಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ಸಾರುತ್ತವೆ.

೧೦ ಮಹಾಭಾರತ ಶಾನ್ತಿಪರ್ವದಲ್ಲಿ—" ಈ ಬ್ರಾಹ್ಮಣಾದಿ ತ್ರೈವರ್ಣಿಕರ ಸದಾಚಾರಾದಿ ಧರ್ಮಗಳನ್ನು ಇತರ ಜನಗಳೂ (ಸ್ತ್ರೀ ಶೂದ್ರಾದಿಗಳೂ) ಯಥಾಯೋಗ್ಯವಾಗಿ ಎಷ್ಟೆಷ್ಟು ನಡೆಯಿಸುತ್ತ ಬರುವರೋ ಅಷ್ಟಷ್ಟು ಸುಖವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತ ಇಹದಲ್ಲಿಯೂ ಪರದಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡ ಸಂತೋಷಿಗಳಾಗಿರುತ್ತಾರೆ" ಎಂದು ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

"ಯಾವಸ್ವಾಮಿಯು ಹಗಲು ನಮ್ಮ ಒಳಗೂ ಹೊರಗೂ ಇದ್ದು ನಾವು ಬಯಸಿ ಮಾಡುವ ಬಯಸದೆ ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಗಳನ್ನೂ ನೋಡುತ್ತಲೂ; ಇರುಳಲ್ಲಿ ನಾವು ನಿದ್ದೆಗೆಯ್ಯುವಾಗಲೂ ತಾನು ಎಚ್ಚರದಿಂದ ಕುಳಿತಿದ್ದು ನೋಡುತ್ತಲೂ; ಇರುವನೋ ಅಂತಹ ದ್ರಷ್ಟೃ ರೂಪನಾದ ಪರಮಾತ್ಮಗೆ ನಮಸ್ಕಾರವು."

ಎಂಬಲ್ಲಿಗೆ ಸದ್ವೃತ್ತರತ್ನಾವಳಿಯ ಸದಾಚಾರ ಸರದಲ್ಲಿ
ದೀರ್ಘಾಯುಸ್ಸೂತ್ರಗಳು ಮುಗಿದುವು.
ಸರ್ವಂ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣಾರ್ಪಣಮಸ್ತು.

೨೯. “ಷಡ್ಧಾತವಃ ಸಮುದಿತಾ ಲೋಕ ಇತಿ ಶಬ್ದಂ ಲಭನ್ತೇ ತದ್ಯಥಾ :—

ಪೃಥಿವೀ ಆಪಃ ತೇಜಃ ವಾಯುಃ ಆಕಾಶಃ ; ಬ್ರಹ್ಮಚಾವ್ಯಕ್ತಮಿತಿ. ಏತ ಏವ ಚ ಷಡ್ಧಾತವಃ ಸಮುದಿತಾಃ ಪುರುಷ ಇತಿ ಶಬ್ದಂ ಲಭನ್ತೇ. ತಸ್ಯ ಪುರುಷಸ್ಯ ಪೃಥಿವೀ ಮೂರ್ತಿಃ, ಆಪಃ ಕ್ಲೇದಃ, ತೇಜಃ ಅಭಿಸನ್ತಾಪಃ, ವಾಯುಃ ಪ್ರಾಣಃ, ಆಕಾಶಃ ಛಿದ್ರಾಣಿ, ಅವ್ಯಕ್ತಃ ಪುರುಷ ಅನ್ತರಾತ್ಮಾ. ಏವ ಮಯಂ ಪುರುಷೋ ಲೋಕಸಮ್ಮಿತಃ :—

ಯಾವನ್ತೋ ಲೋಕೇ ಭಾವವಿಶೇಷಾ ಸ್ತಾವನ್ತಃ ಪುರುಷೇ; ಯಾವನ್ತಃ ಪುರುಷೇ ಭಾವಾಃ ತಾವನ್ತೋ ಲೋಕೇ ಇತಿ ಬುಧಾಸ್ತ್ವೇವಂ ದ್ರಷ್ಟುಮಿಚ್ಛನ್ತಿ. ಅಪರಿಸಙ್ಖ್ಯೇಯಾಃ ಲೋಕಾವಯವ ವಿಶೇಷಾಃ, ಪುರುಷಾವಯವ ವಿಶೇಷಾ ಅಪ್ಯಪರಿಸಙ್ಖ್ಯೇಯಾಃ. ಯಥಾಪ್ರಾಧಾನ್ಯಂ ಚ ತೇಷಾಂ ಯಥಾಸ್ಥೂಲಂ ಭಾವಾನ್ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಭಿಪ್ರೇತ್ಯ ತ್ರ ಕಿಂಚಿ ದುದಾಹರಿಷ್ಯತೇ. ತಥಾಹಿ :—

ಯಥಾ ಲೋಕೇ		ತಥಾ ಪುರುಷೇ
ಬ್ರಾಹ್ಮೀ ವಿಭೂತಿ ರ್ವಿದ್ಯತೇ		ಆನ್ತರಾತ್ಮಿಕೀ ವಿಭೂತಿ ರೂಹ್ಯಾ.
ಯಥಾ—ಪ್ರಜಾಪತಿಃ ಬ್ರಹ್ಮಾ	..	ತಥಾ—ಸತ್ತ್ವಂ—ಚೇತಃ—ಮನಃ.
,, ಇನ್ದ್ರಃ	..	,, ಅಹಙ್ಕಾರಃ.
,, ಆದಿತ್ಯಾಃ	..	,, ಆದಾನಂ.
,, ರುದ್ರಃ	..	,, ರೋಷಃ.
,, ಸೋಮಃ	..	,, ಪ್ರಸಾದಃ.
,, ವಸವಃ	..	,, ಸುಖಂ.
,, ಅಶ್ವಿನೌ	..	,, ಕಾನ್ತಿಃ.
,, ಮರುತ್	..	,, ಉತ್ಸಾಹಃ.
,, ವಿಶ್ವೇದೇವಾಃ	..	,, ಸರ್ವೇನ್ದ್ರಿಯಾಣಿ.
,, ತಮಃ	..	,, ಮೋಹಃ.
,, ಜ್ಯೋತಿಃ	..	,, ಜ್ಞಾನಂ.
,, ಸ್ವರ್ಗಾದಿಃ	..	,, ಗರ್ಭಾಧಾನಂ.
,, ಕೃತಯುಗಂ	..	,, ಬಾಲ್ಯಂ.
,, ತ್ರೇತಾಯುಗಂ	..	,, ಯೌವನಂ.
,, ದ್ವಾಪರಯುಗಂ	..	,, ಸ್ಥಾವಿರಂ.
,, ಕಲಿಯುಗಂ	..	,, ಆತುರ್ಯಂ.
,, ಯುಗಾನ್ತಃ	..	,, ಮರಣಂ.

ಏವ ಮನುಮಾನೇನ ಅನುಕ್ತಾನಾಮಪಿ ಲೋಕ ಪುರುಷಯೋ ರವಯವವಿಶೇಷಾಣಾಂ ಸಾಮಾನ್ಯಂ ವಿದ್ಯಾತ್ ” (ಆ–ವೇ)

ಯಥಾ ಪ್ರಾಕೃತಸ್ಯ ಲೋಕಸ್ಯ ಭಾವವಿಶೇಷಾ ವಿದ್ಯನ್ತೇ :—	ತಥಾ ವಿಕೃತಸ್ಯ ಶರೀರಸ್ಯ ಚ ಭಾವವಿಶೇಷಾ ವಿದ್ಯನ್ತೇ :—
೧ ಪಾರ್ಥಿವಂ—ಮೃತ್ಪಾಷಾಣ ತರುಗುಲ್ಮಾದಿಕಂ, ಲೋಹಾದಿಕಂ ಚ. ಪ್ರಸವಾರ್ಥತಾ, ಶಕ್ತಿಃ, ಗುರುತ್ವಂ, ಧೃತಿಃ, ಸಂಘಾತಃ, ಕಾಠಿನ್ಯಂ, ಇತ್ಯಾದಿ.	೧ ತ್ವಕ್, ಮಾಂಸಂ, ಅಸ್ಥಿ, ಮಜ್ಜಾ, ಸ್ನಾಯುಃ, (ಸಿರಾ) ಕೇಶಲೋಮ ನಖಾದಿಕಂ. ಗೌರವಂ, ಸ್ಥೈರ್ಯಂ, ನಾಸಿಕಾ, ಘ್ರಾಣಂ, ಗನ್ಧಃ, ಪೃಥಿವ್ಯಾತ್ಮಕಃ, ಸ್ಥೂಲಃ ಸೂಕ್ಷ್ಮಶ್ಚ.
೨ ಆಪ್ಯಂ—ಸರಿತ್ಸಮುದ್ರಾದಿಕಂ, ದ್ರವತ್ವಂ, ಷಡ್ರಸಾಃ, ತೈಲಘೃತಾದಿಸ್ನೇಹಃ, ಶೈತ್ಯಂ, ಸಾಮ್ಯತ್ವಂ, ನಿಸ್ಯನ್ದನಂ,	೨ ರಸ ರಕ್ತ ಪಿತ್ತ ಶ್ಲೇಷ್ಮವಸಾ ಸ್ನೇಹ ಸ್ವೇದಾದಿಕ್ಲೇದಃ, ಮಾರ್ದವಂ, ರಸನಂ, ಜಿಹ್ವಾ, ರಸಶ್ಚ ಅಬಾತ್ಮಕಃ.
೩ ತೈಜಸಂ—ಸೂರ್ಯಾಗ್ನಿ ವಿದ್ಯುಚ್ಚನ್ದ್ರ ನಕ್ಷತ್ರಾದಿ ಪ್ರಕಾಶಃ, ಔಷ್ಣ್ಯಂ, ಪಾಕಃ, ಶುಕ್ಲ ನೀಲಾದಿ ರೂಪಾಣಿ, ಊರ್ಧ್ವಜ್ವಲನಂ, ದುರ್ಧರ್ಷತ್ವಂ,	೩ ಚಕ್ಷುಷೀ, ದರ್ಶನಂ, ರೂಪಂ, ಪಕ್ತಿಃ, ಊಷ್ಮಾ, ತೈಕ್ಷ್ಣ್ಯಂ, ಲಾಘವಂ, ಸನ್ತಾಪ ಶೋಕ ಕ್ರೋಧಾದಯಶ್ಚ ಅಗ್ನ್ಯಾತ್ಮಕಾಃ.
೪ ವಾಯವ್ಯಂ—ತರುಚಾಲನ ಮೇಘಚಾಲನಾದಿ ಚೇಷ್ಟಾಮಾತ್ರಂ, ನದ್ಯಾದಿಜಲತರಙ್ಗ ಶಬ್ದ ಗನ್ಧ ವಹನಾದಿಕಂ ಚ. ಅನಿಯಮ ಸ್ಪರ್ಶಃ, ಶೈಘ್ರ್ಯಂ, ಸಾಮಾನ್ಯಂಶ ಶೋಷಣಾದಿಕಂ ಚ,	೪ ಅವಯವ ಸ್ಫುರಣ ಪಕ್ಷ್ಮಸ್ಪನ್ದನಾದಿ ಚೇಷ್ಟಾಃ ಸರ್ವಾಃ ಶಾರೀರ್ಯಃ, ಧಾತುವ್ಯೂಹನಂ, ಸ್ಪರ್ಶನಂ, ನಿಃಶ್ವಾಸನಾದಿಕಂ, ರೌಕ್ಷ್ಯಂ, ಪ್ರೇರಣಂ, ಬಲಂ, ವೇಗಃ, ಸ್ಪರ್ಶಶ್ಚ ವಾಯ್ವಾತ್ಮಕಃ.
೫ ನಾಭಸಂ—ವ್ಯಾಪಿತ್ವಂ, ಘನ ಗರ್ಜನಾದಯಃ ಸರ್ವೇ ಧ್ವನ್ಯಾತ್ಮಕಾಃ ಶಬ್ದಾಃ, ಅವ್ಯಕ್ತತ್ವಂ, ಅಪ್ರತೀಘಾತಿತ್ವಂ, ಅನಾಶ್ರಯತ್ವಂ, ಛಿದ್ರತ್ವಂ,	೫ ಆಸ್ಯಾದಿವಿವರಂ, ಶ್ರೋತ್ರೇ, ಶ್ರವಣಂ, ಶಬ್ದಃ, ಲಾಘವಂ, ಸೌಕ್ಷ್ಮ್ಯಂ, ಹೃದಯ ಕೋಷ್ಠಾದಿಕಂ ಚ ಆಕಾಶಾತ್ಮಕಮಿತಿ ವಿದ್ಯಾತ್.
ಏವಂ ಪಾಞ್ಚಭೌತಿಕಃ ಪ್ರಪಞ್ಚಃ ಸರ್ವೋಽಪಿ ಪ್ರಾಕೃತೋ ವೈಕೃತಶ್ಚ.	ಏವ ಮಯಂ ದೇಹಃ ಪಞ್ಚಭೂತವಿಕಾರಾತ್ಮಕಃ ಸ್ಥೂಲಃ ಸೂಕ್ಷ್ಮಶ್ಚ.
(ಪರಮಾತ್ಮಾ)	(ಜೀವಾತ್ಮಾ)
೬ ಅಸ್ಯ ಚೇತನಾಚೇತನಾತ್ಮಕಸ್ಯ ಸರ್ವಸ್ಯಾಪಿ ಲೋಕಸ್ಯ ಅನ್ತಃ ಪ್ರವಿಷ್ಟಃ	೬ ಶರೀರೇಽಸ್ಮಿನ್ ಷಷ್ಠಃ ಚೇತನಾಧಾತುಃ, ಜೀವೋ ಜ್ಞಃ, ಸುಖದುಃಖಭೋಕ್ತಾ,